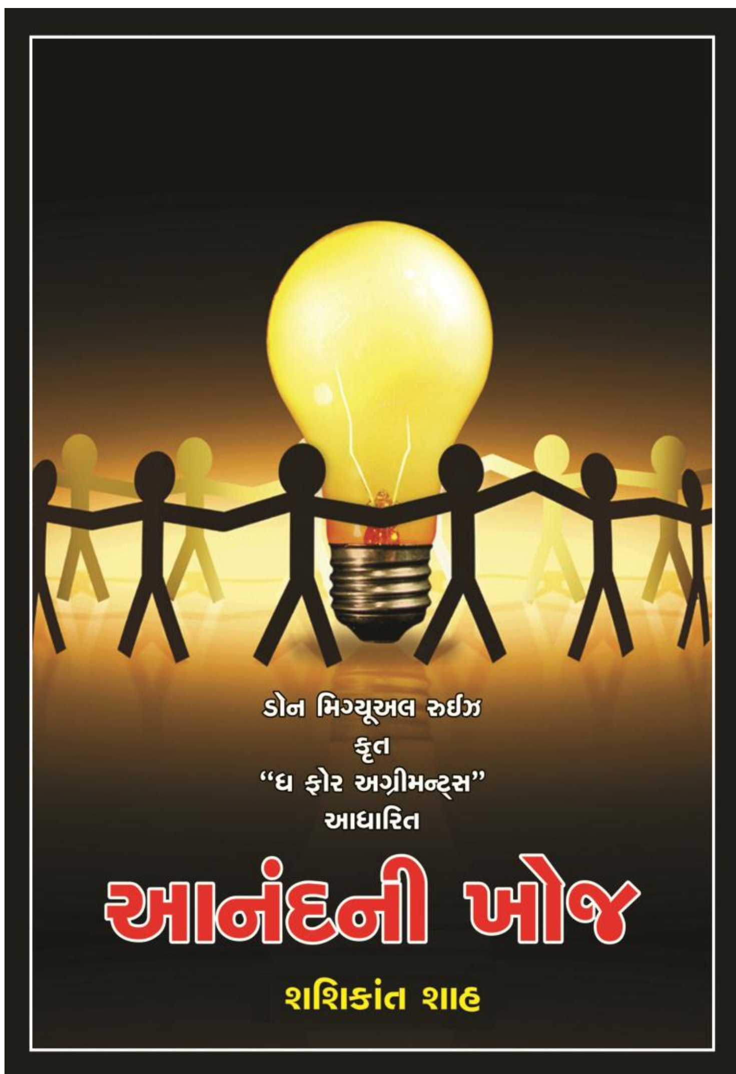


4th October, 2015

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

જીવન આનન્દપુર્વક અને પ્રસન્નતાપુર્વક જીવવાનું છે. કોઈ અકળ મહાસત્તા તરફથી મળેલી મુલ્યવાન ભેટનું નામ જીવન છે. દુઃખ અને સુખ ઓચીન્તાં આવી પહોંચે છે. સુખ અને દુઃખ બન્નેનો જીવનમાં સ્વીકાર છે; પરન્તુ એથી સુખી થવાનો પ્રયત્ન છોડવા જેવો નથી. સુખી થવું એ પ્રત્યેક મનુષ્યનો અધીકાર છે. જીવનમાં મનુષ્યને સૌથી વધારે આનન્દ ક્યારે મળે છે? જ્યારે જ્યારે માણસ બીજા માટે ઘસાઈ છુટે ત્યારે તે સુખની ટોચ પર હોય છે. કર્મના કાયદામાં આપણી ચાંચ ભલે ન ડુબે; પરન્તુ પરાયા મનુષ્ય માટે કશુંક કરી છુટવામાં જે પરીતોષ પ્રાપ્ત થાય એમાં જ આપણો ખરો સ્વાર્થ રહેલો છે. સ્વાર્થ એટલે શું ? 'સ્વ'નો 'અર્થ' સમજાય એ જ ખરો સ્વાર્થ!

–ગુણવંત શાહ



જે તને અન્યાય કરે,
તેને તું ક્ષમા આપજે.
જે તને પોતાનાથી વીખુટો કરે,
તેની સાથે મેળ કરજે.
જે તારા પ્રત્યે બુરાઈ કરે,
તેના પ્રત્યે તું ભલાઈ કરજે
અને હમ્મેશાં સત્ય બોલજે,
પછી ભલે તે તારી વીરુદ્ધ જતું હોય.

(A page from a printed book)

‘આનન્દની ખોજ’

♦લેખક : શશીકાન્ત શાહ♦

●લેખક–પ્રકાશક●

ડૉ. શશીકાન્ત શાહ

35, આવીષ્કાર રો હાઉસ, તાડવાડી, રાંદેર રોડ,

સુરત – 395 009

સમ્પર્ક : 0261-2776011 મોબાઈલ : 9825233110

●મુલ્ય●

વાચકને ‘આનન્દની ખોજ’માં આનન્દ સાંપડે તે..

♦મુદ્રક♦

પ્રોગ્રેસીવ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ

શીવરામ ડાઈંગની ગલી, ખટોદરા ઈન્ડસ્ટ્રીયલ એસ્ટેટ, ખટોદરા,

સુરત – 395002 ફોન : 0261-263 1700

પ્રથમ આવૃત્તી : 3000 નકલ

દ્વીતીય આવૃત્તી : 8000 નકલ

(A page for eBook)

eBook : 'Aanandni Khoj'

લેખક : Dr. Shashikant Shah

●લેખક–પ્રકાશક●

ડૉ. શશીકાન્ત શાહ

35, આવીષ્કાર રો હાઉસ, તાડવાડી, રાંદેર રોડ, સુરત – 395 009

સમ્પર્ક : 0261-2776011 મોબાઈલ : 9825233110

મુલ્ય : વાચકને 'આનન્દની ખોજ'માં આનન્દ સાંપડે તે..

●ઈ.બુક પ્રકાશક●

મણી મારુ,

405, સરગમ એપાર્ટમેન્ટ, કૃષી યુનીવર્સીટી સામે, નવસારી.

પોસ્ટ : એરુ એ. સી. – 396450 સેલફોન : 9537 88 00 66

ઈ.મેઈલ : manimaru1712@gmail.com

♦ આ ઈ.બુકનું સમ્પુર્ણ સૌજન્ય♦

એક શુભેચ્છક તરફથી...

●માર્ગદર્શન અને પ્રુફવાચન●

ઉત્તમ ગજ્જર

ગુરુનગર, વરાછા રોડ, સુરત- 395 006

ફોન : 0261-255 3591 ઈ.મેઈલ : uttamgajjar@gmail.com

♦ઈ.બુક અક્ષરાંકન♦

'મણી મારુ' પ્રકાશક વતી : ગોવીન્દ મારુ 'અભીવ્યક્તી'

સેલફોન : 9537 88 00 66 ઈ.મેઈલ : govindmaru@gmail.com

અર્પણ

પ્રીય

જીવનસંગીની

કુમુદ



ને...

જેણે

મને

મારી

તમામ

મર્યાદાઓ

સાથે

સ્વીકાર્યો

અને

સાચવ્યો..

ઈ.બુકને આવકાર

અમેરીકામાં અમારો દીકરો સમીર ફાર્મસીસ્ટ તરીકે સેવા આપે છે. અમે તેના પરીવાર જોડે રહેવા અને 'અમેરીકાદર્શન'ના, એમ બેવડા હેતુથી ત્યાં ગયાં ત્યારે ડૉન મીગ્યુઅલ રુઈઝ રચીત 'The Four Agreements' શીર્ષક ધરાવતી બુકનો અભ્યાસ કરવાની તક મળી. એ પુસ્તક વાંચ્યા પછી મને ઉદ્‌ભવેલા વીચારો મેં 'ગુજરાતમીત્ર' દૈનીકની મારી કૉલમ 'માણસ નામે ક્ષીતીજ'માં રજુ કર્યા. એ વીચારોને પુસ્તક સ્વરુપે આકાર આપવા વાચકમીત્રો તરફથી દરખાસ્ત આવવા માંડી એટલે એ લેખોને 'આનન્દની ખોજ' શીર્ષક હેઠળ 'Small And Beautiful' પુસ્તીકામાં સમાવવામાં આવ્યા.

'આનન્દની ખોજ' પુસ્તીકાને પુસ્તકપ્રેમી વાચકમીત્રો તરફથી અનહદ અને અનપેક્ષીત આવકાર સાંપડ્યો. બીજે તબક્કે મીત્રો તરફથી એવી વીનન્તીઓ મળવા માંડી કે 'આનન્દની ખોજ' ઈ.બુક સ્વરુપે પ્રાપ્ત થાય એ દીશામાં કંઈક વીચારો. આ પુર્વે અત્યન્ત લોકપ્રીય રૅશનાલીસ્ટ સાક્ષર પ્રા. રમણભાઈ પાઠકનાં બે પુસ્તકો, 'ઈ.બુક' સ્વરુપે શ્રી. ઉત્તમભાઈ ગજ્જર અને શ્રી. ગોવીન્દભાઈ મારુના પ્રયત્નોથી પ્રકાશીત થયાં અને દેશની સરહદો ઓળંગીને સર્વવ્યાપી બન્યાં. એ જ બન્ને મીત્રોએ 'આનન્દની ખોજ'ને પણ 'ઈ.બુક' સ્વરુપે પ્રકાશીત કરવાનું સ્વપ્ન મારી સમક્ષ રજુ કર્યું.

'આનન્દની ખોજ' ઈ.બુક તરીકે દુનીયાભરના વાચકોને આંગળીના ટેરવે ઉપલબ્ધ બનશે તે વાતનો મને અનહદ આનન્દ છે.

ઈ.બુકની રચના દરમ્યાન શ્રી. ઉત્તમભાઈ તથા શ્રી. ગોવીન્દભાઈએ જે ઝીણીઝીણી કાળજી કરી છે તે માટે કયા શબ્દોમાં આભાર વ્યક્ત કરવો

એ સમજાતું નથી. આ બન્ને મહાનુભવો એક જ ‘ઈ’ અને ‘ઉ’ વાળી સરળ જોડણીમાં શ્રેષ્ઠ સાહીત્ય વીશ્વભરમાં પ્રસરે તે માટે નીરન્તર પોતાની નીઃસ્વાર્થ સેવાઓ ખંતથી આપતા રહ્યા છે. ‘આનન્દની ખોજ’ને વીશ્વવ્યાપી બનાવવા માટે આ બેલડીનો હૃદયપુર્વક આભાર માનું છું. આ ઈ.બુક જો થોડા વાચકોને પણ આનન્દની પ્રાપ્તી કરાવશે તો તેનો સઘળો યશ અને એનું સઘળું પુણ્ય આ બન્ને રૅશનાલીસ્ટ મીત્રોને ખાતે જમા થશે એવી શ્રદ્ધા સાથે આ ઈ.બુક, જીવનપોષક અને પ્રેરણાદાયી શ્રેષ્ઠ સાહીત્યની ખોજમાં રહેતા તમામ વીચારપ્રેમી વાચકોને અર્પણ કરું છું.

–ડૉ. શશીકાંત શાહ

35, આવીષ્કાર રો હાઉસ, તાડવાડી,
રાંદેર રોડ, સુરત – 395 009
ફોન : 0261-2776011
મોબાઈલ : 98252 33110

જન્માષ્ટમી, 2015



અનુક્રમણીકા

પ્રસ્તાવના

ડૉન મીગ્યુઅલ રુઈઝ કૃત 'ધ ફોર અગ્રીમેન્ટ્સ' વાંચતાની સાથે હું તેના પ્રેમમાં પડી ગયો. વંચાઈ ગયા પછી, એ પુસ્તકનો સારાંશ અને સમીક્ષા (અનુવાદ નહીં) 'ગુજરાતમીત્ર'ની મારી 'માણસ નામે ક્ષીતીજ' કૉલમના વીચારવન્ત વાચકો સમક્ષ રજુ કરવાનું નક્કી કર્યું. લેખો પ્રસીદ્ધ થતા ગયા તેમ તેમ વાચકોના આનન્દના પ્રતીભાવો મળતા ગયા. ('આનન્દની ખોજ' અમારી તો ત્યાં જ પુરી થઈ !) ત્યાર પછી કેટલાક મહાનુભાવોએ આ લેખમાળા પુસ્તક સ્વરુપે પ્રસીદ્ધ કરવા આગ્રહભરી વીનન્તી પાઠવી અને પોતે એ પુસ્તકને પુરસ્કૃત કરવા ઈચ્છે છે એવું પણ જણાવ્યું. આ લેખમાળા ઉપરોક્ત પુસ્તકનું ભાષાંતર નથી; એટલે કોઈ મારી પાસે તેના શબ્દસઃ નીરુપણની આશા ન રાખે. પણ પુસ્તક વાંચ્યા પછી મેં મારી રીતે, મારા શબ્દોમાં, કોઈ પણ સમજી શકે તે રીતે સમજાવવાની કોશીશ કરી છે. તે કેટલી કારગત છે તે તો વાચકો જ નક્કી કરશે. આજે એ પુસ્તક 'આનન્દની ખોજ' શીર્ષક સાથે પ્રસીદ્ધ થઈ રહ્યું છે તેનો મને ખુબ આનન્દ છે.

આ પુસ્તકને પુરસ્કૃત કરનારા મહાનુભાવોનો હું હૃદયપુર્વક આભાર માનું છું. સુરતના 'ગુજરાતમીત્ર' દૈનીકનો અને એના સુજ્ઞ વાચકોનું પણ ઋણ સ્વીકાર કરું છું.

...શશીકાન્ત શાહ

35, આવીષ્કાર રો હાઉસ, તાડવાડી, રાંદેર રોડ, સુરત – 395 009

ફોન : 0261-2776011 મોબાઈલ : 98252 33110

16 જાન્યુઆરી, 2015

અનુક્રમણીકા

અનુક્રમણીકા

'લેખનું શીર્ષક' કૉલમમાં આપની પસંદગીના લેખ પર ક્લીક કરતાં જ તે લેખનું પાનું ખુલશે. એ જ પ્રમાણે દરેક લેખના અન્તે લખવામાં આવેલ 'અનુક્રમણીકા' શબ્દ પર ક્લીક કરતાં જ આ અનુક્રમણીકા ખુલશે. આ સુવીધાનો લાભ લેવા વીનન્તી છે.



ડૉન મીગ્યુઅલ કૃત ‘ધ ફોર અગ્રીમન્ટસ’ આપણી જીન્દગીમાં પરીવર્તન લાવી શકે છે

‘જીન્દગીને આનન્દમય બનાવવાની ઈચ્છા પ્રત્યેક માણસને હોય છે. આપણે શું કરીએ તો આપણો આનન્દ શાશ્વત ધોરણે જળવાયેલો રહે ? એ પ્રશ્ન સૌને મુંઝવે છે; પરન્તુ ઉકેલ સુધી પહોંચાતું નથી. ડૉન મીગ્યુઅલ રુઈઝ રચીત ‘ધ ફોર અગ્રીમન્ટ્સ’ શીર્ષક ધરાવતું પુસ્તક ‘ધ ન્યુયોર્ક ટાઈમ્સ બેસ્ટ સેલર’ની યાદીમાં વર્ષો સુધી સ્થાન જમાવી શક્યું; કારણ કે જીન્દગીને આનન્દ તરફ દોરી જવાનો માર્ગ એ બતાવે છે. આપણે બીનજરુરી માણસો કે બનાવો સાથે સંડોવાઈને દુઃખ તરફ ધકેલાઈએ છીએ એ હકીકત લેખકે કુશળતાપુર્વક સમજાવી છે. અહીં ચર્ચેલા ‘ચાર કરારો’ ને વળગી રહેવાથી સુખ, શાંતી અને પ્રસન્નતા ટકાવી શકાય છે.’



ડૉન મીગ્યુઅલ રુઈઝ કૃત ‘ધ ફોર અગ્રીમન્ટ્સ’ પુસ્તક 1977માં પ્રસીદ્ધ થયું અને અમેરીકામાં એની બાવન લાખ નકલો ઉપડી ગઈ છે. દુનીયાભરની આડત્રીસ ભાષાઓમાં એ પુસ્તક પ્રસીદ્ધ થયું છે. ત્યાર પછી રુઈઝે ‘ધ માસ્ટરી ઑફ લવ’, ‘ધ વોઈસ્ ઑફ નોલેજ’ ‘ધ સર્કલ ઑફ ફાયર’નું સર્જન કર્યું. ‘ચાર કરારો’ પુસ્તક માણસને માન્યતાઓથી મુક્ત થઈને આનન્દ બરકરાર રાખવામાં માર્ગદર્શક નીવડે છે. એમણે સુચવેલા ચાર કરારો (કે જે આપણે સ્વીકારવાના છે) આ પ્રમાણે છે :

1. તમારા શબ્દ નીષ્પાપ રહો.
2. કોઈ પણ વાતને અંગત રીતે લેશો નહીં.

3. ધારણાઓ બાંધશો નહીં.

4. જે કરો તે શ્રેષ્ઠ રીતે કરો.

ડૉન મીગ્યુઅલ રુઈઝના પુત્ર ડૉન જોશ રુઈઝે પીતાના પગલે ચાલીને 'ધ ફીફ્થ અગ્રીમેન્ટ' (પાંચમો કરાર) નામનું પુસ્તક લખ્યું. ચર્ચાનો પ્રારંભ આપણે પ્રથમ કરારથી કરીએ :

તમારા શબ્દો સાથે નીષ્પાપ રહો

પોતાની જાત સાથેનો આ કરાર એટલો તો પ્રભાવશાળી છે કે માણસ માત્ર આ કરારને વળગી રહીને પોતાના અસ્તીત્વની એવી ઉંચાઈને સીદ્ધ કરી શકે જે ધરતી પર રહેતા માણસને સ્વર્ગની અનુભુતી કરાવે. આ કરાર દેખાય છે સરળ; પરન્તુ ખુબ ખુબ શક્તીશાળી છે. શબ્દ થકી સર્જન થઈ શકે અને વીસર્જન પણ. શબ્દ દ્વારા જ સઘળું પ્રગટ થાય છે. ભાષા ગમે તે હોય; પરન્તુ શબ્દ થકી માણસનું સ્વપ્ન, માણસના ઈરાદાઓ, માણસનું આન્તરીક મન વ્યક્ત થાય છે. એક શબ્દ થકી મહાભારત સર્જાયું હોય કે વીશ્વશાન્તી સ્થપાઈ હોય એવા અનેક પ્રસંગો છે. નીષ્પાપ શબ્દ એટલે એવો શબ્દ જે ધરતી પર પ્રેમ, સૌન્દર્ય અને સ્વર્ગનું સર્જન કરે.

માણસનું મન એક એવું ફળદ્રુપ મેદાન છે, જ્યાં નીરન્તર બીજનું વાવેતર થતું રહે છે. બીજ એટલે બીજું કંઈ નહીં; પરન્તુ અભીપ્રાયો, વીચારો, સંકલ્પનાઓ, મધુર વચનો અને કટુવચનો. તમે એક બીજ રોપો અને એનો વીકાસ થવા માંડે. માણસનું મન ફળદ્રુપ છે; પરન્તુ ભય, આશંકા અને અવીશ્વાસનાં બીજ માટે એ અત્યન્ત ફળદ્રુપ છે. શબ્દ જાદુનું કામ કરે છે. શબ્દ કાળો જાદુ જાણનારા જાદુગરની જેમ માણસ પર ત્રાટકે છે અને સર્વનાશ વેરી શકે છે. બદઈરાદાથી કોઈને કહેવાય છે : 'અરે, તારો ચહેરો કેટલો ફીક્કો પડી ગયો છે ! લાગે છે કે તને કેન્સર થયું છે !' બીચારો સ્વસ્થ, સાજોસમો માણસ કામે લાગી જશે. કેન્સર નામના એક શબ્દે એના મનોપ્રદેશમાં કેન્સરનાં બીજ રોપી દીધાં. એક શબ્દ તીરની જેમ છુટે છે અને તેનો

કાળો જાદુ માણસનું જીવવાનું હરામ કરી દે છે. શબ્દની તાકાત પહેચાન્યા પછી આપણે સમજવું જોઈએ કે ભય અથવા શંકાનું બીજ સામેના માણસના જીવનમાં અનન્ત તોફાનો સર્જવાનું નીમીત્ત બને છે. માણસે માણસના સંહાર માટે હવે અણુબોમ્બ ઝીંકવાની જરુર નહીં પડે. કોઈ અપવાદ વગર પ્રત્યેક માણસ સવારે ઉઠતાંની સાથે અણગમતા માણસો સામે શબ્દનું શસ્ત્ર પુરી તાકાતથી ઝીંકવા માંડે છે. શબ્દબ્રહ્મ અને શબ્દાસ્ત્રમાંથી એકની પસન્દગી આપણે કરવાની છે.

આપણો ઉછેર થાય છે તે દરમ્યાન, શીક્ષકો અને માતા–પીતા, ભાઈ–બહેનો અને સ્વજનો, સહેજ પણ વીચાર કર્યા વગર, પોતાના અભીપ્રાયો આપતા રહે છે ને તેને સાચા માની લઈને ભય હેઠળ જીવવાનું શરુ કરીએ છીએ. એક છોકરાને સહોદરની તુલનામાં ડોબો ઠેરવી દેવામાં આવે અને પોતાની એ વીશેષતા (ડોબાપણું) સાથે એનું અગ્રીમન્ટ (કરાર, કબુલાતનામું, અનુસન્ધાન) થઈ જાય પછી, આખી જીન્દગી એ છોકરો પોતાને ડોબાની ગ્રંથીથી મુક્ત કરી શકતો નથી. શબ્દનો આ કાળો જાદુ છે, જે માણસનાં વર્તનવ્યવહારને હર ઘડી પ્રભાવીત કરતો રહે છે.

હવે ‘નીષ્પાપ શબ્દ’નો અર્થ અને મર્મ સમજીએ. શાસ્ત્રોએ પાપ અને પાપીઓ અંગે ખુબ ચર્ચા કરી છે. પાપ એટલે એવી કોઈ પણ વાત અથવા એવું કોઈ પણ કૃત્ય જે તમારી જ વીરુદ્ધનું છે. તમારો અભીપ્રાય, તમારી માન્યતા કે તમારા થકી બોલાયેલા શબ્દો, જે તમારી વીરુદ્ધના છે એ તમામ પાપની વ્યાખ્યામાં આવે છે. નીષ્પાપ શબ્દ એટલે એવો શબ્દ જે તમારી વીરુદ્ધનો ન હોય. પોતાનો અસ્વીકાર થાય એવી સ્થીતી સર્જવા થકી પાપની શરુઆત થાય છે. પોતાના દ્વારા કે અન્ય દ્વારા આપણો અસ્વીકાર ન થાય એવા શબ્દો નીષ્પાપ શબ્દો છે. ધારો કે તમે કોઈને લુચ્ચો, બદમાશ કે ઝેરીલો–ડંખીલો કહો છો. માત્ર એક શબ્દ સામેના માણસના દીલમાં તમારા માટે નફરત પેદા કરશે. તમે તમારો જ અસ્વીકાર થાય એવું કૃત્ય કર્યું, તમે તમારી વીરુદ્ધ જઈને વર્ત્યા, તમારો શબ્દ નીષ્પાપ ન રહ્યો. તમે શબ્દબ્રહ્મની પસન્દગી છોડીને શબ્દને શસ્ત્રની જેમ વીંઝવાનું પસન્દ કર્યું. તમે કોઈને સ્વાર્થી,

કાવતરાંબાજ કે દગાખોર કહેશો એટલે એ તમને ધીક્કારશે, તમારા પ્રત્યે દ્વેષ રાખશે. તમારો અસ્વીકાર થાય એવી સ્થીતી તમે સ્વયં ઉભી કરી, તમારો શબ્દ નીષ્પાપ ન રહ્યો. આ દષ્ટીએ વીચાર કરીએ તો પાપની વ્યાખ્યા 'નૈતીકતા કે ધાર્મીકતાની વીરુદ્ધનું કૃત્ય' રહેવા પામતી નથી. પાપની વ્યાખ્યા આ રીતે આપી શકાય : 'પોતાનો જ અસ્વીકાર થાય(સેલ્ફ રીજેક્શન) એવું કૃત્ય એટલે પાપ'. સરળ શબ્દોમાં એમ કહી શકાય કે, પોતાની અસ્વીકૃતી તરફ દોરી જતો શબ્દ મૃત્યુ તરફની ગતી નીર્દેશે છે; જ્યારે પ્રેમથી બોલાયેલા મધુર શબ્દો જીવન તરફની ગતીનો નીર્દેશ આપે છે. જો હું મને પોતાને ચાહતો હોઉં, તો હું એ પ્રેમ તમારી સાથેના વ્યવહારમાં પ્રગટ કરીશ. આવું બને તેનો અર્થ છે, મારો શબ્દ નીષ્પાપ છે. કારણ કે, મારું એ કૃત્ય સામેના માણસના એવાં જ કૃત્યને જન્મ આપશે. જો હું તમને આદર આપીશ, તો તમે મને આદર આપશો; જો હું તમારા પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરીશ, તો તમે પણ એવું જ વળતું કૃત્ય કરવા તત્પર બનશો અને હું તમને ધીક્કારીશ, તો તમે મને ધીક્કારશો. પોતાનો સર્વત્ર સ્વીકાર થાય એવું કૃત્ય અને એવો શબ્દ નીષ્પાપ છે, પોતાનો અસ્વીકાર થાય એવી વાતો શબ્દોનું પાપ છે.

નીષ્પાપ શબ્દો સમ્બન્ધમાં ચમત્કાર સર્જે છે. એનાથી વીરુદ્ધના શબ્દો સામેના માણસ પર કાળો જાદુ પાથરે છે અને તેના મનમાં આપણા માટે ધીક્કાર (અસ્વીકૃતી)ની ભાવના પેદા કરે છે. એક ઉદાહરણ લઈએ. એક મહીલા હતી જે બુદ્ધીશાળી હોવા ઉપરાન્ત પ્રેમાળ હૃદય ધરાવતી હતી. તેને એક દીકરી હતી. મહીલા પુત્રીને ખુબ ચાહતી હતી. એક દીવસ મહીલા ખુબ થાકી, કંટાળીને રાત્રે ઘરે આવી, તેનું માથું દુખતું હતું અને શાન્તી જોઈતી હતી. જ્યારે તે ઘરમાં પ્રવેશી ત્યારે દીકરી તીવ્ર અવાજ ધરાવતા સંગીત સાથે ગીતો ગાતી હતી અને નૃત્ય કરતી હતી. મહીલાએ થોડી ક્ષણો દીકરીને સહન કરી લીધી, પછી ગુસ્સે થઈને બરાડો પાડ્યો, 'તું ચુપ રહેશે ? તારો અવાજ કેટલો કર્કશ છે !' સત્ય હકીકત એ હતી કે એ સમયે નાના અમસ્તા અવાજને સહન કરવા જેટલું ધૈર્ય પણ એ મહીલામાં નહોતું. દીકરીએ તો મમ્મીએ જે કહ્યું તે સ્વીકારી લીધું. 'મારો અવાજ સારો નથી' એ વાત સાથે એનું

અગ્રીમન્ટ થઈ ગયું અને ભવીષ્યમાં કદી ગાવું નહીં એવો સંકલ્પ લેવાઈ ગયો. મમ્મી પ્રત્યે હૃદયમાં સુક્ષ્મ ધીક્કારનો ભાવ જન્મ્યો. મમ્મીનો શબ્દ નીષ્પાપ નહોતો તેથી આખું રામાયણ સર્જાયું ! પ્રેમાળ માતાના પાપી શબ્દે દીકરીની જીન્દગીમાં કાળો જાદુ પાથર્યો અને ખુબ મધુર, આકર્ષક અવાજ હોવા છતાં; જીન્દગીભર એ ગીતો ગાવાથી દુર રહી ! સમાજે એક ટેલન્ટ ગુમાવી.

મેઘધનુષ

લોકોના ત્રણ વર્ગો હોય છે. એક વર્ગના લોકો કશું જોતા જ નથી,
બીજા વર્ગના લોકો જ્યારે દેખાડવામાં આવે ત્યારે જ જુએ છે
અને ત્રીજા વર્ગના લોકો પોતાની જાતે જુએ છે.
શીક્ષણનું કર્તવ્ય ધીમી ગતીએ પણ ચોક્કસપણે
ત્રીજા વર્ગના લોકોની સંખ્યા વધારવાનું છે.

–લીયોનાર્દ દ વીન્સી



અનુક્રમણીકા

02

લોકોના અભીપ્રાયો, વીચારો કે વીધાનોને પોતાના માથે ઓઢી લેવાની જરુર નથી

“‘ડૉન મીગ્યુઅલ રુઈઝ ‘ધ ફોર અગ્રીમન્ટ્સ’ પુસ્તકમાં બીજો કરાર આ રીતે દર્શાવ્યો છે : ‘ડોન્ટ ટેક એની થીન્ગ પર્સનલી’. મનની શાન્તી અને જીન્દગીનો આનન્દ સાચવી રાખવા ઈચ્છતા માણસે લોકોના અભીપ્રાયો, વીચારો કે વીધાનોને અંગત રીતે લેવાની જરુર નથી. અરે, તમને સમ્બોધીને કોઈ એવી વાત કહેવાઈ હોય, જે તમને અપમાનીત કરનારી હોય; તે છતાં એવી વાતને નજરઅંદાજ કરો. સામેના માણસોનો અભીપ્રાય એમની માનસીક સ્થીતીની નીપજ છે... આપણને એની સાથે શી નીસ્બત ? કોઈએ આપણા તરફ ફેંકેલો ‘સાંવેગીક કચરો’ આપણે આરોગવાની શી જરુર ?”



એક જ્ઞાતીની સામાન્ય સભામાં ચાળીસેક વર્ષના યુવાને મંચ પર આવીને પ્રવચન આપ્યું, ‘લોકો પાસે બે નમ્બરના પુષ્કળ રુપીયા આવી જાય, એટલે એમને અહંકાર આવી જાય છે અને એમનાં વર્તન–વ્યવહાર બદલાઈ જાય છે.’ યુવાને માંડ બોલવાનું પુરું કર્યું હશે અને એક ઉદ્યોગપતીએ, જાણે કે પોતાના પર જ આક્ષેપ થયો હોય તેમ યુવાનની સામે સાંભળી ન શકાય એવા શબ્દોમાં પોતાનો ગુસ્સો ઠાલવવા માંડ્યો. ડૉન મીગ્યુઅલે આ પ્રકારના માણસો માટે જ બીજા કરારની વીસ્તૃત ચર્ચા કરી છે. આવો, ‘સેકંડ અગ્રીમન્ટ’ ને સમજવાની કોશીશ કરીએ :

2. *કોઈ પણ વાતને અંગત રીતે લેશો નહીં*

કોઈ આપણને કહે છે, ‘અરે, તમે તો એક નમ્બરના બેવકુફ છો...! તમને આટલી પણ સમજ પડતી નથી ?’ યાદ રહે, તેઓ જે બોલી રહ્યા છે તે એમના પોતાના અંગે છે... આપણે એ અભીપ્રાય સાંભળીને દુઃખી થવાની જરુર નથી. જો આપણે એ વાત સાંભળીને દુઃખી થઈએ તો એનો અર્થ એ થયો કે આપણે એમની વાત સાથે સમ્મત છીએ, તેઓ જે કહે છે તે સાચું છે. સામેના માણસના અભીપ્રાય કે વીચારને તમે સ્વીકારી લો, એટલે એમના શબ્દોનું ઝેર તમારા દીમાગમાં પ્રસરવા માંડશે અને તમારી નર્કની યાત્રા શરુ થઈ જશે. તમે કોઈની પણ વાતને પર્સનલી લો અને પોતાના માથે ઓઢી લો, એટલે પોતાના બચાવની પેરવી કરશો. આમ કરવા થકી તમે ઉપરાછાપરી બે ભુલ કરી નાંખી. જે વીધાન, જે આરોપ, જે તહોમતનામું તમારા નામજોગ રજુ થયું નથી એને પોતાને માથે ઓઢી લેવાની પહેલી ભુલ અને ત્યાર પછી મૌન ધારણ કરીને બેસી રહેવાને બદલે શાબ્દીક યુદ્ધ છેડ્યું એ બીજી વધુ ગંભીર ભુલ.

કોઈ તમારી પ્રશંસા કરીને કહે, ‘તમે ખુબ સારા માણસ છો, તમે મહાન છો, તમારો સ્વભાવ બહુ જ મધુર છે...’ ડોન્ટ ટેક ઈટ પર્સનલી. સમજો, એ માણસ આ બધું તમારા માટે નથી બોલી રહ્યો, અત્યારે એ મુડમાં છે, ખુશ છે, મનમાં કોઈ છુપો ઈરાદો છે, એટલે આ બધું બોલાઈ રહ્યું છે. તમારે ખુશ થઈ જવાની જરુર નથી. એ બધી વાતોને અંગત રીતે લેશો નહીં. સંજોગો બદલાશે ત્યારે એ જ માણસ તમને ઉંચા અવાજે કહેશે, તમે સ્વાર્થી છો, તમે ખલનાયક છો, તમે દગાખોર અને કાવતરાંબાજ છો... આ બધી વાતો સાંભળીને વ્યથીત થવાનીયે જરુર નથી. અત્યારે એ માણસ દુઃખી છે, ઘરમાં ઝઘડા ચાલે છે, પુત્રવધુનો ત્રાસ છે; એટલે પોતાની લાગણીઓનો કચરો (ઈમોશનલ ગાર્બેજ), મનનો એંઠવાડ તમારી તરફ ફંગોળી રહ્યો છે. એ બધી વાતોને પણ હળવાશથી લો.

આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે આપણને બહારના માણસની સ્વીકૃતીની જરુર નથી. ‘હું સારો માણસ છું કે ખરાબ માણસ છું, એ અંગેનો અભીપ્રાય કોઈ મને શા માટે આપે અને શી રીતે આપે ?’ કોઈએ તમારા અંગે અણછાજતી વાત કરી, કૉમેન્ટ આપી. તમે કહેશો, ‘હું તમારી વાતથી ઘવાયો છું, વ્યથીત થયો છું, દુઃખી થયો છું,’ તમારી વાત તદ્દન ખોટી છે, મહાશય. હકીકતમાં, તમે જ તમારાથી ઘવાયા છો, તમારા દીલમાં જખમ હતા જ, જેને કોઈના શબ્દો સ્પર્શ્યા અને તમે હર્ટ થયા. આ એક એવી ફીલ્મ છે જેના ડીરેક્ટર તમે છો, પ્રોડ્યુસર તમે છો અને એક્ટર કે એક્ટ્રેસ પણ તમે જ છો ! એમાં બહારના ‘કોઈ’ની ભુમીકા હોતી નથી.

તમારી જીન્દગી સાથે તમે જે પ્રકારનું અગ્રીમન્ટ (કરારનામું) કર્યું હશે એ પ્રકારની ફીલ્મ તમને દેખાશે. ડૉન મીગ્યુઅલ આગળ નોંધે છે, ‘તમે મારા પ્રત્યે ક્રોધથી પાગલ બનીને બરાડવા માંડો, ત્યારે હું જાણુ છું કે એ તમારો તમારી સાથેનો વ્યવહાર છે, હું તો માત્ર નીમીત્ત છું. જો તમે ભય હેઠળ જીવતા ન હોય, જો તમે અસલામતી અનુભવતા ન હોય તો તમે કદી આવો ઝનુનપુર્વકનો વ્યવહાર ન કરો. જો તમે ગભરાયેલા ન હો તો તમે મને ધીક્કારી ન શકો, જો તમે અસલામતી ન અનુભવતા હો, તો કદી મારા પ્રત્યે ઈર્ષ્યા અદેખાઈનો ભાવ ધરાવી ન શકો. હું આ બધું બરાબર સમજું છું અને તેથી જ આવી કોઈ વાતને, મારી પ્રશંસાને કે મારી નીન્દાને પર્સનલી લેતો નથી,’

કોઈ પણ વાતને અંગત રીતે ન લેવી જોઈએ; કારણ કે કોઈના અભીપ્રાયને કે વીચારને પોતાના માથે ઓઢી લઈને આપણે સ્વયંને યાતના તરફ ધકેલીએ છીએ. જુદા જુદા સ્તરે અને જુદી જુદી કક્ષાએ, યાતનાઓ સહન કરવાની માણસને જાણે કે આદત પડી ગઈ છે. આ આદતને જીવન્ત રાખવામાં આપણે એકબીજાને મદદ કરીએ છીએ. જો તમને હર્ટ થવાની આદત પડી ગઈ હશે, તો તમે જાણ્યેઅજાણ્યે તમને હર્ટ કરે એવા શખ્સની શોધમાં ભટકતા રહેવાના અને તમને એવા માણસો મળી રહેશે. એ રીતે યાતના ઈચ્છતા માણસોની વચ્ચે તમે રહેતા

હશો, તો આદતવશ તમે પેલાઓને યાતના આપ્યા કરવાના ! મારે રોજ અપમાનીત થવાનું છે, યાતના ભોગવવાની છે એ પ્રકારનું પોતાની જાત સાથેનું કરારનામું, તમને યાતના પહોંચાડનારની શોધમાં ભટકતા રાખશે. જાણે દરેક માણસની પીઠ પાછળ બોર્ડ લટકતું દેખાય છે, 'મારે દુઃખી થવું છે, મારે યાતના જોઈએ છે, મને પીઠ પાછળ લાત મારો !'

જો કોઈ તમને પ્રેમ અને આદર ન આપતું હોય તો એ વ્યક્તી તમારી જીન્દગીમાંથી આઉટ થઈ જાય એ તમારાં હીતમાં છે. જો તેઓ દુર ન થશે તો તમારી યાતનાઓ તમારી નજીક રહેશે. જીન્દગીમાંથી એક માણસનું ચાલ્યા જવું થોડો સમય યાતના પહોંચાડશે; પરન્તુ સમય જતાં ઘા રુઝાઈ જશે અને કાયમની શાન્તી પ્રાપ્ત થશે. ત્યાર પછી તમે જેને ખરેખર ચાહો છો, તેની પસન્દગી કરી શકશો. સાચી પસન્દગી માટે તમારે બીજાઓ પર વીશ્વાસ રાખવાની એટલી જરુર નથી, જેટલી પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા અને વીશ્વાસ રાખવાની જરુર છે.

જ્યારે કોઈ પણ વાતને પર્સનલી ન લેવાની તીવ્ર આદત પડી જશે ત્યારે તમે જીન્દગીમાં ઘણી હતાશા, નીરાશા અને ડીપ્રેશનથી બચી જશો. તમારો ગુસ્સો, ઈર્ષ્યા અને નફરત બાષ્પીભુત થઈ જશે. કોઈ પણ વાતને પોતાને માથે ઓઢી લેવાથી બચીએ એટલે જીન્દગીમાં અદ્‌ભુત મુક્તીનો અનુભવ થવા માંડે છે.

મેઘધનુષ

એવોર્ડવાંછુ કવીનું ગીત

‘છાશ લેવા જાઉં ને દોણી નહીં સંતાડું’ મારી આ પંક્તી છે છાપો,
એક તો એવોર્ડ મને આપો...!!

ચોવીસ કલાક આમ હું ક્યાં ફરું છું કોઈ મોટ્ટા કવીશ્રીના વ્હેમમાં ?
‘એવોર્ડ મેળવવાની કળા’ એ નામવાળું પુસ્તક વાંચ્યું ને પડ્યો પ્રેમમાં.
ત્યારથી આ સ્પીડબોટ સામે ઉતાર્યો છે નાનકડો આપણો તરાપો,
એક તો એવોર્ડ મને આપો...!!

ફંક્શનમાં હમ્મેશાં જઈએ ને આવીએ તે અમને પણ ભાવ થોડો થાય,
ઉઠતાં ઘોંઘાટમાંય સુરીલો કંઠ કો’ક નાનું પણ ગીત મારું ગાય.
એવું ક્યાં કહું છું કે મારાથી ચડીયાતી લીલ્લી કોઈ ડાળ તમે કાપો,
એક તો એવોર્ડ મને આપો...!!

ઓરીજીનલ ચન્દનનું લાકડું છું, એટલે હું આવ્યો છું આપશ્રીને દ્વાર,
વર્ષોથી આમ હું ઘસાઉં છું, છતાંય એક તીલ્લકમાં આટલી કાં વાર ?
એવોર્ડ મેળવવાનું લોબીંગ કરાવવાનાં મેં ક્યાં કર્યાં છે કોઈ પાપો ?
એક તો એવોર્ડ મને આપો...!!

–કૃષ્ણ દવે

સાભાર..



અનુક્રમણીકા

03

કોઈ પણ વાતને અંગત રીતે લેવાથી બચવા
આ પાંચ ઉપાયો અજમાવી જુઓ

‘‘ડૉનરુઈઝની આ સલાહ ‘ડોન્ટ ટેક એની થીંગ પર્સનલી’ સ્વીકારી લીધા પછી, પ્રશ્ન એ ઉદ્‌ભવે કે એનો અમલ શી રીતે કરવો ? આપણે વર્તનવ્યવહારના તમામ પાઠો શીખી લીધા પછી પણ બદલાઈ શકતા નથી એ મોટી કમનસીબી છે. આપણને સમ્બોધન કર્યા વગર વહેતાં મુકાયેલાં વીધાનો (સાંવેગીક કચરો) પોતાને માથે ઓઢી લેવાની કુટેવ આપણા જીવનમાં પ્રસન્નતાને સ્થાને વીષાદને ગોઠવી દેવામાં નીમીત્ત બને છે. કોઈ પણ વાતને અંગત રીતે લેવાથી બચવા માટેના અહીં ચર્ચાયેલા પાંચ ઉપાયો અજમાવી જોવામાં કંઈ ગુમાવવાનું નથી’’



કોઈના દ્વારા વહેતા મુકાયેલા લેખીત કે વાચીક વીચારોને સ્વીકારી લઈને આપણે આપણાં સુખચેન, આપણી પ્રસન્નતા, બીજાના હાથમાં સોંપી દઈએ છીએ. ‘ડોન્ટ ટેક એની થીંગ પર્સનલી’ એ સોનેરી સલાહને જીવનમાં ઉતારવા માટે અહીં ચર્ચેલા પાંચ ઉપાયો અજમાવી જોઈએ. જરુર પરીવર્તન આવશે.

1. *સામેની વ્યક્તીને શંકાનો લાભ આપો*

કોઈ પણ વ્યક્તી કડવું અને અપમાનજક વીધાન ઉચ્ચારે ત્યારે પહેલો વીચાર એ આવવો જોઈએ કે એણે આપણને ઉદ્દેશીને આ વાત નથી કરી; કોઈ બીજું એના ધ્યાનમાં હશે. આપણને સીધી રીતે સમ્બોધન કરીને કંઈ પણ કહેવાયું હોય ત્યારે પણ એવું બોલનારને શંકાનો લાભ આપો અને એવું વીચારો કે એ બીચ્ચારો

કોઈ આઘાતજનક અનુભવમાંથી પસાર થઈને આવ્યો લાગે છે, જાતનો દુઃખી છે; તેથી દુઃખને પ્રસરાવવાનો ઉદ્યમ કરી રહ્યો છે. એની વાતોને સહેજ પણ ગંભીરતાથી લેવાની જરુર નથી.

2. *તમારું ધ્યાન અન્ય મુદ્દાઓ તરફ કેન્દ્રીત કરો*

જ્યારે કોઈના વીચારોને અંગત રીતે લેવાની ઈચ્છા થઈ આવે, ત્યારે સામેના માણસ દ્વારા જે કહેવાયું અને તમને અપમાનીત કરવા જે પ્રયાસ થયો છે, ત્યાંથી તમારું ધ્યાન ખસેડીને નીમ્નદર્શીત મુદ્દાઓ તરફ કેન્દ્રીત કરો :

- એ વાતનો વીચાર કરો કે એ શખ્સ અન્ય માણસો સાથે કઈ રીતે વર્તે છે. પુરો સંભવ છે કે બધા સાથે જ એ આ પ્રમાણેનો વ્યવહાર કરતો હોય. હું એક ખુબ ઉંચા હોદ્દા પર બીરાજમાન મહોદયને ઓળખું છું, જેઓ પોતાના હાથ નીચેના કર્મચારીઓ સાથે વારંવાર ઉદ્ધતાઈથી વર્તે છે, ફાઈલ અને કાગળો ગુસ્સે થઈને ફેંકી દે છે અને એલફેલ બોલવાનું શરુ કરી દેતા હોય છે. એક વાર તેઓ ગુસ્સે થઈને બરાડા પાડતા હતા ત્યારે સામે ઉભેલા અધીકારીથી હસાઈ ગયું ! તરત વળતો હુમલો થયો, 'હું તમને ફાયરીંગ આપું છું અને તમે હસો છો ?' કર્મચારીએ ફરીથી સ્મીત આપીને કહ્યું, 'સર, ગુસ્સો એ તમારો સ્થાયી ભાવ છે... એ તમારો પ્રશ્ન છે... હું મારો મુડ શા માટે ખરાબ કરું ?' કેટલાક માણસો 'પરપીડન વૃત્તી' ધરાવતા હોય છે, એમને હળવાશથી લઈએ તો આપણું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહેશે.
- તેઓ તમારા થકી અસલામતીનો ભાવ અનુભવતા હોય એવી પુરી શક્યતા છે. એમને સલામતીનો અનુભવ થાય એ દીશામાં મદદ કરો.

– સામેની વ્યક્તી ખુબ નબળાં પ્રત્યાયન કૌશલ્યો (કમ્યુનીકેશન સ્કીલ) ધરાવતી હોય કે પોતાના સંવેગોનું, લાગણીનું મેનેજમેન્ટ કઈ રીતે કરવું તે જાણતી ન હોય, ત્યારે પણ આવું બની શકે. એમને ઉદારતાથી ક્ષમા આપો અને સહન કરી લો. એમનામાં રહેલું 'બાળક', પોતાના વીચારોને પરીપક્વ રીતે કેમ રજુ કરવા તે સમજતું નથી, એમ વીચારીને એમને શંકાનો લાભ આપો.

3. *તમને કોઈની સ્વીકૃતીની જરુર નથી એ હકીકત હમ્મેશાં યાદ રાખો*

અન્ય માણસો તમારી સાથે કઈ રીતે વર્તે છે તે અંગે ખુબ સંવેદનશીલ હો તો, એનો અર્થ એ થયો કે તમે પોતાની અવગણના થશે એ ભયથી સતત પીડાઈ રહ્યા છો. તમને ભય છે કે તમે કંઈક ખોટું કરી રહ્યા છો અને તે કારણે તમને નકારવામાં આવશે. આત્મવીશ્વાસનો અભાવ ધરાવતો માણસ બીજાના અભીપ્રાયો તથા વીચારોને ગંભીરતાથી લે છે અને દુ:ખી થાય છે. જો કોઈ શખ્સ તમારાથી ખુશ નથી તો એનો મતલબ એવો નથી થતો કે તમે કંઈ ખોટું કર્યું છે. પોતાની અપર્યાપ્તતા અને અક્ષમતા ઢાંકવા માટે, કેટલાક માણસો ગુસ્સે થવા અને ધુંવાપુંવા થવા ટેવાયેલા હોય છે. તેઓ પોતાનાથી જ ખુશ નથી; એટલે અન્ય પ્રત્યે નારાજી વ્યક્ત કરે છે. તમારે કોઈની સ્વીકૃતીની જરુર નથી, એ વાત હમ્મેશાં યાદ રહે. કોઈના થકી પ્રશંસા થાય કે નીન્દા–ટીકા થાય, સ્થીતપ્રજ્ઞ બનીને બધું જોયા કરો.

4. *બોલવાનું રાખો*

કોઈને તમારા પ્રત્યે વારંવાર ગુસ્સે થવાની, ઉંચા અવાજે બોલવાની ટેવ હોય તો ક્યારેક એમને જણાવો કે : 'તમારાં વર્તનથી મને દુ:ખ પહોંચે છે.' વાસ્તવમાં દુ:ખી થયા વગર આ વીધાન ઉચ્ચારવાથી, ટીપ્સ ક્રમાંક ત્રણનો ભંગ થતો

નથી. કોઈ આપણને બેવકુફ ન સમજે, એટલા પુરતું આપણી લાગણી સામેના માણસને પહોંચાડવી જરુરી છે.

5. *પ્રશંસા, શાબાશીને પણ પર્સનલી લેવાનું ટાળો*

જો તમે પોતાનું મુલ્યાંકન બીજાઓ દ્વારા અપાતી શાબાશી કે પ્રશંસાને આધારે કરતા હો તો, તમે પોતાને અંગે શું વીચારો છો તે નક્કી કરવાનો અધીકાર બીજાને સોંપી રહ્યા છો. આ ખુબ જોખમી આદત છે. જો કોઈ તમારી પ્રશંસા કરે તો એનો અર્થ એ નથી કે તમે સારા માણસ છો... એનો અર્થ એ થાય કે પ્રશંસા કરનારો સારો માણસ છે ! બીજાઓ જે કહે છે તે એમનો અંગત અભીપ્રાય છે, તેઓ જે જુએ છે તે કહી રહ્યા છે અને એમના અભીપ્રાયમાં ચોકસાઈ કે તટસ્થતા ન હોય એવું બનવાનો પુરો સંભવ છે. જે રીતે કોઈના દ્વારા થતી નીન્દા–ટીકા ઉપેક્ષાને પાત્ર છે; એવી જ રીતે પ્રશંસા કે શાબાશી પણ ઉપેક્ષાને પાત્ર છે. કોઈ દ્વારા થતી પ્રશંસાને કારણે તમારું મુલ્ય વધી જતું નથી. કારણ કે મુલ્ય તો અન્દર જે તત્ત્વ પડેલું છે તેના દ્વારા નક્કી થાય છે. વળી, પ્રશંસા પાછળના છુપા ઈરાદાઓ તો આપણે જાણતા જ નથી !

જેક્વેલીન કેનેડી– ઓનેનીસે એક વાર પત્રકારોને કહેલું, 'મારી પ્રશંસા કરનારાઓની આંખમાં રમતાં વાસનાના સાપોલીયાં હું સ્પષ્ટ જોઈ શકતી, એટલે પ્રશંસા કરનારને પ્રગટ રીતે ધીક્કારતી નથી કે એમની વાત સાંભળીને ખુશ પણ થઈ જતી નથી.' પ્રશંસાથી ફુલાઈ જતા માણસને પછી વારંવાર પોતાની પ્રશંસા સાંભળવાની અને તાળીઓ ઉઘરાવવાની આદત પડી જાય છે. આ પ્રકારનું વર્તન આકાર પામે એનો અર્થ જ એ કે આપણે આપણી કુશળતા અંગે, આપણાં સૌન્દર્ય અંગે કે આપણાં સામર્થ્ય અંગે બીજા માણસોનાં પ્રમાણપત્રો (સ્વીકૃતી) પર આધાર રાખીએ છીએ. જેઓ પ્રશંસાની ભુખ ધરાવે છે તેઓ પોતાની નીન્દા–ટીકા સાંભળીને દુઃખી થવાનું વલણ પણ દાખવશે. આવું ન બને તે માટે 'વાહ–વાહ' ને માથે ઓઢીને ફરવાથી બચવું.

ડૉન મીગ્યુઅલ રુઈઝ નોંધે છે; પોતાની જાત સાથેનો આ બીજો કરાર યાદ રહે તે માટે લખીને ઘરનાં રેફ્રીજરેટર પર લટકાવી રાખો. જો આ કરારને વફાદારીથી પાળવામાં આવે તો બીજી નાનીનાની આદતો પણ છુટી જશે, દુઃખી થવાના પ્રસંગો ઓછા બનશે અને નર્કની યાતનામાંથી ઉગરી જવાશે. જવાબદારીપુર્વક પસન્દગી કરવા પુરતો તમારા પોતાનામાં વીશ્વાસ રાખો. બીજા શું કહે છે કે વીચારે છે તે સન્દર્ભે તમારી કોઈ જવાબદારી ઉભી થતી નથી. જો પહેલો અને બીજો કરાર પુર્ણતઃ પાળવામાં આવશે તો જીન્દગીની પંચોતેર ટકા સમસ્યાઓ આપોઆપ હલ થઈ જશે. બીજો કરાર હૃદયસ્થ થઈ જાય પછી આપણને 'હર્ટ' કરવાની અન્ય માણસોની તાકાત હણાઈ જશે અને આપણે સાચા અર્થમાં વર્તનની સ્વાયતત્તા પ્રાપ્ત કરી શકીશું

મેઘધનુષ

ઈન્સાન એક દુકાન હૈ,
ઔર જુબાન ઉસકા તાલા;
જબ તાલા ખુલતા હૈ તબ
પતા ચલતા હૈ કી દુકાન
સોને કી હૈ યા કોયલે કી !

અનુક્રમણીકા

04

ત્રીજો કરાર : 'ધારણાઓ બાંધશો નહીં'

"ડૉન મીગ્યુઅલ રુઈઝ ચાર કરારમાંના ત્રીજા કરારને આ રીતે દર્શાવે છે, 'ધારણાઓ બાંધશો નહીં.' પ્રશ્નો પુછીને સત્ય સુધી પહોંચી શકાતું હોય તો ધારણાઓ બાંધવાનું જોખમ શા માટે લેવું ? ગેરસમજ, વીષાદ અને નાટકો ટાળવા માટે બીજાઓ સાથેનું પ્રત્યાયન શક્ય એટલું સ્પષ્ટ બનાવો. માત્ર આ એક કરારનું પાલન કરીને આપણે આપણી જીન્દગીને બદલી શકીએ. જ્યારે આપણે જુઠાણાઓમાં રાચતા હોઈએ ત્યારે સત્ય આપણી નજરે પડતું નથી. આપણે હજારો ધારણા બાંધીએ છીએ અને તેને સત્ય સમજીએ છીએ. આપણી સૌથી મોટી ધારણા એ છે કે આપણે જે જુઠાણાંઓમાં રાચીએ છીએ તે સત્ય છે !"



'ધ ફોર અગ્રીમન્ટ્સ' પુસ્તકમાં લેખકે ત્રીજા કરારનો નીર્દેશ આ રીતે કર્યો છે, ધારણાઓ બાંધશો નહીં (Do not make assumptions). આપણે બધી જ વાતો અંગે ધારણા બાંધવાનું વલણ ધરાવીએ છીએ, એવી ધારણાઓ જે મોટે ભાગે સત્યથી વેગળી હોય છે. આપણે જે ધારણા બાંધીએ એ સત્ય હોય છે એવું માની લઈએ ત્યારે જીવનમાં સમસ્યાઓની શરુઆત થાય છે. બીજાઓ શું કરે છે કે શું વીચારે છે તે અંગે આપણે અનુમાન બાંધીએ છીએ, પછી આપણે તેમને ભાંડીએ છીએ. આપણા સાંવેગીક કચરાનું ઝેર શબ્દોના માધ્યમથી એમના તરફ ફંગોળીએ છીએ. તેથી જ આપણે જ્યારે ધારણાઓ બાંધીએ છીએ ત્યારે આપણે ગેરસમજ કરીએ છીએ, આપણે જે બન્યું તેને પર્સનલી લઈએ છીએ અને મહાભારત સર્જીએ છીએ. એક ઉદાહરણ લઈએ :

એક સાધારણ સ્થીતીના માણસને ત્યાં લગ્ન હતાં. એમણે પોતાના ઉદ્યોગપતી મીત્રને નીમંત્રણ પાઠવ્યું હતું. મીત્રને ત્યાંથી દીકરાના લગ્નમાં કોઈ ન આવ્યું; કોઈ સંદેશો પણ નહોતો. એ માણસે ધારણાઓ બાંધવા માંડી, પુષ્કળ પૈસા આવી ગયા એટલે અહંકાર આવી ગયો છે, કેમ ન અવાયું તેનો મેસેજ પણ ન મોકલાય ? આ પ્રશ્ન પર પતી–પત્નીએ ત્રણ કલાક ચર્ચા કરી અને તરેહતરેહની ધારણાઓ રચી. છેવટે રહેવાયું નહીં; એટલે લગ્ન પત્યા પછી ચોથા દીવસે મીત્રને ફોન જોડ્યો. કંઈ પણ પુછયા વગર પન્દર મીનીટ 'સાંવેગીક કચરો' ઠાલવ્યો પછી પુછ્યું, 'હવે બોલો અને નહીં આવ્યા તે માટેના ગોઠવી રાખેલાં બહાનાંઓ રજુ કરો'. જવાબમાં ઉદ્યોગપતી મીત્રના ડુસકાં સંભળાયાં. થોડી સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરીને એમણે જણાવ્યું, 'તમારે ત્યાં લગ્ન હતાં, તેની આગલી સાંજે મારા દીકરાને જીવલેણ અકસ્માત થયો. અમે એને બચાવી શક્યા નહીં. તમારે ત્યાં મંગલ પ્રસંગ હતો એટલે તમને જણાવ્યું નહીં. લગ્ન બરાબર પતી ગયાને, ભાઈ ?' પેલા ધારણાઓ બાંધનાર મીત્ર શું બોલે ? હૈયાફાટ રુદન કરીને એમણે પોતાના અપરાધનો ભાર હળવો કર્યો.

સમ્બન્ધોના ક્ષેત્રે ધારણાઓ બાંધવાની આદત કેવો કેર વર્તાવે છે તેની વીગતે ચર્ચા છેડતા મીગ્યુઅલ રુઈઝ લખે છે; સમ્બન્ધમાં ધારણાઓ બાંધનાર માણસ સામે ચાલીને આફત નોતરે છે. ઘણીવાર આપણે ધારણા બાંધીએ છીએ કે આપણા સાથી, આપણે શું વીચારીએ છીએ તે જાણે છે અને આપણે શું ઈચ્છીએ છીએ તે એમને જણાવવાની જરુર નથી. આપણી અપેક્ષા પ્રમાણે તેઓ વર્તશે એવી ધારણા બાંધીને ચાલ્યા પછી નીરાશા આવે છે. આપણે ફરીથી ધારણા બાંધીએ છીએ કે મારે શું જોઈએ છે તે એમણે જાણવું જોઈએ અને તે રીતે વર્તવું જોઈએ. એમણે મને દુ:ખ પહોંચાડ્યું છે. હું આઘાત અનુભવું છું... આ સમગ્ર પ્રક્રીયા ધારણાઓ બાંધવાથી શરુ થાય છે અને 'સમ્બન્ધ વીચ્છેદ' સાથે સમાપ્ત થાય છે. કોઈ આપણને કંઈ કહે છે તો આપણે ધારણા બાંધીએ છીએ. કોઈ કંઈ બોલતું નથી તોયે આપણે તેઓ આવું કેમ કરી રહ્યા છે તે અંગે ધારણા બાંધીએ છીએ. આપણે ધારણાઓ

એટલા માટે બાંધીએ છીએ કે સચ્ચાઈ જાણવા ખાતર પ્રશ્નો પુછવાની આપણી હીમ્મત થતી નથી. ધારણાઓ બાંધવાથી જીન્દગીમાં તોફાન આવે છે. પ્રશ્નો પુછીને સત્ય સુધી પહોંચી શકાય તો ધારણાઓ બાંધવાની આવશ્યક્તા ન રહે.

આપણે પોતાને અંગે પણ ધારણા બાંધીએ છીએ અને તેને કારણે જ આંતરીક સંઘર્ષ ઉદ્ભવે છે. ધારણા બંધાય છે; કારણ કે આપણો પોતાની સાથેનો એ પ્રકારનો લાંબા સમયનો કરાર છે, આપણે એ રીતે ટેવાયેલા છીએ. પ્રશ્નો પુછવામાં સલામતી નથી એવું આપણે સ્વીકારી લીધું છે. આપણે સ્વીકારી લીધું છે કે જો સામેની વ્યક્તી મને ચાહતી હોય તો મને શું જોઈએ છે, મને શું ગમે છે, તેની એને જાણ હોવી જોઈએ. જ્યારે આપણે કંઈ પણ માની લઈએ છીએ ત્યારે એ માન્યતામાં આપણે સાચા છીએ એવું ઠસાવવા માટે અને પોતાને સાચા ઠેરવવા માટે સમ્બન્ધ–વીચ્છેદને આવકારવાની હદ સુધી જઈએ છીએ.

આપણે કેવી કેવી ધારણાઓ બાંધીએ છીએ, જાણો છો ?

1. આપણે એવી ધારણા બાંધીએ છીએ કે બધા જીન્દગીને એ રીતે જુએ છે, જે રીતે હું જોઉં છું.

2. આપણે એવી ધારણા બાંધીએ છીએ કે હું જે રીતે વીચારું છું, એ રીતે બધા વીચારે છે.

3. હું જે રીતે બનાવો અને સંજોગોને મુલવું છું, એ રીતે બધા પણ મુલવે છે.

4. હું જેવી લાગણી ધરાવું છું, એવી લાગણી બીજાઓ પણ ધરાવે છે.

આ ધારણાઓ તુટે છે, ખોટી સાબીત થાય છે ત્યારે મનમાં સંઘર્ષ અને વીષાદ જન્મ લે છે. જ્યારે કોઈ ગમતા માણસ સાથે સમ્બન્ધ બાંધો છો ત્યારે તમારે

પોતાને એ સમજાવવું પડે છે કે એ માણસ તમને કેમ ગમે છે. આ તબક્કે તમે માત્ર એટલું જ જુઓ છો જેટલું તમે જોવા ઈચ્છો છો. એ માણસની નહીં ગમતી રીતભાતને તમે અવગણો છો અને હળવાશથી લો છો; કારણ કે સમ્બન્ધને યથાર્થ ઠેરવવાનો છે ! પોતાની જાતને સાચી ઠેરવવા આપણે આપણી સાથે જ જુઠાણું આચરીએ છીએ. પછી આપણે ધારણાઓ બાંધીએ છીએ. એવી ધારણા કે સમ્બન્ધમાં હું એ માણસને મારા પ્રેમથી બદલી શકીશ, એનાં ગેરવર્તનને સુધારી દઈશ. પરન્તુ આ ધારણા સાચી પડતી નથી, કારણ કે કોઈ કોઈને બદલી શકતું નથી.

જો કોઈ માણસ બદલાય, તો એનું કારણ એ પોતે બદલાવા ઈચ્છતો હતો, સુધરવા માંગતો હતો; એ હશે. તમારે કારણે એ બદલાયો એવું નથી. ધારણા ખોટી પડવાનો આ અનુભવ સમ્બન્ધમાં તીરાડ જન્માવે છે, દુઃખ જન્માવે છે. હવે તમને એ બધું દેખાય છે જે અગાઉ તમે જોવા નહોતા ઈચ્છતા. જે દોષ સાથીદારમાં પુર્વે પણ હતા, તે હવે તમને દેખાતા થયા ! આપણે પ્રેમને યથાર્થ ઠેરવવાની જરુર નથી. પ્રેમ છે અથવા નથી; સાચો પ્રેમ સામેના પાત્રને 'તે જેવું છે તેવું' સ્વીકારવામાં રહેલો છે, તેમને બદલવાની કોશીશ કર્યા વગર ચાહતા રહેવામાં છે. જો આપણે સામેના પાત્રને સુધારવાની કે બદલવાની ચેષ્ટા કરીએ તો એનો અર્થ એ થયો કે આપણે તેમને ચાહતા નથી ! અલબત્ત, તમે જેમની સાથે સમ્બન્ધ બાંધવાનું કે રહેવાનું(જીવનસાથી બનવાનું) પસન્દ કરો, ત્યારે જ તપાસી લો કે તેઓ તમે જેવા ઈચ્છો છો તેવા છે કે નહીં. સમ્બન્ધથી જોડાવાનો કરાર થાય ત્યારે આ અંગેની ચોકસાઈ થઈ જવી જોઈએ. એવી વ્યક્તીને સમ્બન્ધ માટે પસન્દ કરો જેમને બદલવાની કે સુધારવાની ઝંઝટમાં પડવું ન પડે. આપણે સમ્બન્ધ માટે જેવા ઈચ્છીએ છીએ તેવા માણસને કાળજીપુર્વક પસન્દ કરીએ, તે વીકલ્પ સામેના માણસને બદલવા કે સુધારવાની તુલનામાં વધુ સરળ છે.

એ જ રીતે સામેના પાત્રએ પણ આપણને 'જેવા છીએ તેવા' સ્વીકારવાની અને ચાહવાની તૈયારી દાખવવી પડે. જ્યારે આવી સ્થીતી સર્જાય ત્યારે સમ્બન્ધમાં

ધારણાઓ બાંધવાની કડાકુટમાંથી ઉગરી જવાય છે. આપણે જે છીએ, તે છીએ ! આપણે પોતાના અંગે ખોટી છબી(વધુ સારા દેખાવાની) ઉભી ન કરવી જોઈએ. હું જેવો છું તેવો જ કે જેવી છું તેવી જ, તમે મને ચાહી શકો–સ્વીકારી શકો, તો તમારું સ્વાગત છે, જો એવું ન હોય તો અલવીદા... બીજું પાત્ર શોધી લો ! આ વાત સાંભળવામાં કઠોર અને કડવી લાગશે પરન્તુ જીન્દગી જીવવાનો સાચો માર્ગ આ જ છે.

જરા એ દીવસની કલ્પના કરો કે, જ્યારે તમે તમારા જીવનસાથી અંગે તથા જેમને જેમને ચાહો છો તેમને અંગે, ધારણાઓ બાંધવાનું બંધ કરી દીધું હોય. આ કેટલી સુખદ અનુભુતી છે !

મેઘધનુષ

અચ્છે કે સાથ અચ્છે રહે,
લેકીન
બુરે કે સાથ બુરે નહીં બને !
ક્યોંકી
પાની સે ખુન
સાફ કર શકતે હૈ;
લેકીન
ખુન સે ખુન નહીં !!



અનુક્રમણીકા

05

‘તમારાથી જે શ્રેષ્ઠ થાય તે કરો’

એ ચોથો કરાર જીન્દગી બદલવાની ગુરુ ચાવી છે

“હવે બસ, વધુ એક કરાર બાકી રહ્યો; પરન્તુ આ કરાર ઉંડી આદતો વીકસાવવામાં પહેલા ત્રણ કરારોને મદદરુપ બને છે. સમજો કે પહેલા ત્રણ કરારોને કાર્યશીલ બનાવનારો કરાર એટલે ‘તમારાથી જે શ્રેષ્ઠ (કાર્ય) થાય તે કરો.’ આપણે જે સારામાં સારું કરી શકીએ તે જ કરવાનું છે, જરાયે વધુ કે ઓછું નહીં. યાદ રાખો કે તમારું શ્રેષ્ઠ આ ક્ષણે હશે તે ત્યાર પછીની ક્ષણ માટે શ્રેષ્ઠ ન પણ હોય. બધી જ બાબતો જીવન્ત છે અને પ્રત્યેક ક્ષણે બદલાય છે. એટલે કોઈ એક સમયે તમારી કૃતી શ્રેષ્ઠ હોય; પરન્તુ ત્યાર પછીના સમયે એટલી ગુણવત્તાપુર્ણ ન પણ હોય, શ્રેષ્ઠતા મેળવવા સતત ઝઝુમવાનું છે.”



કોઈ એક માણસ હમ્મેશાં શ્રેષ્ઠનું સર્જન કરી શકતો નથી. વહેલી સવારે ઉંઘમાંથી જાગ્યા પછી જે તાજગી મળે છે તે શ્રેષ્ઠને સર્જવામાં મદદરુપ બને છે. પરન્તુ સાંજે કે રાત્રે થાકેલું શરીર અને મન આપણને શ્રેષ્ઠ અર્પણ કરવા આડે અવરોધ ઉભા કરે છે. પ્રત્યેક ક્ષણે આપણા ભાવાવેશો બદલાય છે જે આપણા કાર્યની ગુણવત્તાને અસર પહોંચાડે છે. શ્રેષ્ઠ પર્ફોર્મન્સ આપવા ટેવાયેલો કર્મચારી ઉતરતી ગુણવત્તા સાથે રજુ થાય ત્યારે બોસ પુછે છે, ‘આ તમારું કામ છે ? તમારા કાર્યની ગુણવત્તા આટલી ખરાબ શી રીતે હોઈ શકે ?’ ડૉન મેગ્યુઅલ રુઈઝ લખે છે : આ પ્રશ્નો અસ્થાને છે. ગુણવત્તાનો સમ્બન્ધ મુળ સાથે છે. ગુણવત્તાનો સમ્બન્ધ સમય અને સંજોગો સાથે છે. તેથી પ્રારમ્ભમાં કહેવાયું છે કે આ ક્ષણે તમારું જે શ્રેષ્ઠ

છે, તે હવે પછીની ક્ષણે ન પણ હોય. પરન્તુ જો માણસ ચાર કરારોની સાંકળ રચીને જીવન જીવવાનું શીખી લેશે તો એના થકી જે કાર્યો રચાશે તે પુર્વ થયેલાં કાર્યોની તુલનામાં શ્રેષ્ઠ હશે.

ગુણવત્તાની ચીન્તા કર્યા વગર, માણસે પોતાનું શ્રેષ્ઠ આપવાની કોશીશ કરવાની છે. શ્રેષ્ઠથી કંઈ પણ વધુ નહીં અને ઓછું પણ નહીં. જ્યારે શ્રેષ્ઠતાને આંબવાની કોશીશ કરીએ ત્યારે વધુ કલાકો કામ કરવું પડે, વધારે શ્રમ લેવો પડે, વધારે થાકવું પડે અને એ બધું છેવટે ગુણવત્તાને હાની પહોંચાડે. શ્રેષ્ઠતાનાં ધોરણો ન જળવાય. જો ધોરણો સાથે બાંધછોડ કરી શ્રેષ્ઠથી ઓછું પામીને સંતોષ મેળવવા જઈએ તો સંતોષ ન મળે, નીરાશા–હતાશા મળે, અપરાધભાવ જન્મે, આત્મગ્લાનીનો અનુભવ થાય અને દુઃખને પામીએ. તેથી ચોથા કરારમાં કહેવાયું છે, તમારું શ્રેષ્ઠ છે તે કરો. એનાથી સ્હેજ પણ વધુ નહીં અને ઓછું પણ નહીં. કોઈ પણ સંજોગોમાં શ્રેષ્ઠ આપવાની કોશીશ કરો. માન્દગી હોય, મુડ ન હોય, પ્રતીકુળ સંજોગો હોય, ત્યારે પણ હમ્મેશાં ગુણવત્તા સાથે સમાધાન કરવાની ઈચ્છા રાખ્યા વગર શ્રેષ્ઠ જ આપો. શ્રેષ્ઠતા નીયમ બની જાય, આદત બની જાય, ઓળખ બની જાય પછી આપણે સ્વયં કે બીજાઓ આપણને મુલવવાનો પ્રયત્ન નહીં કરે. (એ તો 'બેસ્ટ' જ હોય, એમાં વળી જોવાનું શું ?) મુલવણી ન થાય એટલે અપરાધભાવ, લઘુતા, પાપગ્રંથીનો અહેસાસ થવો એ બધામાંથી મુક્ત થઈ જવાય.

હમ્મેશાં આપણું શ્રેષ્ઠ આપીએ તેનાથી શો ફાયદો થાય ? આપણે જીન્દગીને વધુ તીવ્રતાથી જીવી શકીએ અને માણી શકીએ. તમે વધુ સર્જનશીલ બનો છો, વધુ ઉત્પાદનશીલ બનો છો. આપણે આપણું શ્રેષ્ઠ આપીએ છીએ ત્યારે આપણા પોતાના પ્રત્યે વધુ સારા બનીએ છીએ; કારણ કે તમે તમારી જાતને પરીવાર પ્રત્યે, સમાજ પ્રત્યે, રાષ્ટ્ર પ્રત્યે સમર્પીત કરો છો. તમારું કાર્ય, તમારું કૃત્ય તમને તીવ્ર આનન્દનો અનુભવ કરાવે છે. જ્યારે તમે તમારું શ્રેષ્ઠ આપો છો ત્યારે તમે તે કાર્ય કરો છો, પ્રવૃત્તી કરો છો જે તમને ખુશી આપે છે. કામ કરતી વખતે કોઈ બદલો

પામવાની તમારી ભાવના હોતી નથી. ઈરાદા વગર થયેલું શ્રેષ્ઠ કાર્ય માણસને આનન્દ આપી જાય છે. તમે શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરો છો; કારણ કે તમે કામને ચાહો છો, કામને પ્રેમ કરો છો.

શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરતી વખતે રીવૉર્ડ મેળવવાની ઈચ્છા રાખનારને રીવૉર્ડ મળી જાય છે. પરન્તુ કાર્ય કરતી વેળાએ પ્રાપ્ત થતો આનન્દ તેણે ગુમાવવો પડે છે. શ્રેષ્ઠ શીક્ષકનો ઍવૉર્ડ મેળવવા પોતાની ફાઈલ તૈયાર કરતા એક શીક્ષકે મને કહ્યું હતું; 'વાત જ જવા દો ને સાહેબ ! બસો પાનાંની ફાઈલ તૈયાર કરવાની છે, ખુબ કંટાળાજનક કામ છે. આ બધું કર્યા પછી ઍવૉર્ડ મળે તો મળે... કંઈ નક્કી નહીં !' આવી ભાવના સાથે કામ કરતો માણસ કદી સમાજને પોતાનું શ્રેષ્ઠ આપી શકતો નથી. પહેલી તારીખ પર નજર રાખીને કામ કરતા કેટલાક કર્મચારીઓના ચહેરા પર કદી પ્રસન્નતા જોવા નહીં મળે અને તેથી તેઓ સમાજને પોતાનું શ્રેષ્ઠ ગણી શકાય એવું કંઈ આપી શકતા નથી.

જે માણસો પોતાનાં કાર્યને પ્રેમ નથી કરતા, તેઓ પોતાનું શ્રેષ્ઠ અર્પણ કરવામાં નીષ્ફળ જાય છે. જીવનનીર્વાહ થઈ શકે તે માટે કે વધુ રુપીયા ભેગા કરી શકાય તે માટે બે, ત્રણ કે ચાર જગ્યાએ કામ સ્વીકારતા લોકોનો વીચાર કરો... સામાજીક પ્રતીષ્ઠા વધે તે માટે પાંચ પચ્ચીસ જગ્યાએ ઉંચા હોદ્દાઓ ધરાવતા માણસોને તપાસો. તેઓ કદી પોતાનાં કામને પ્રેમ કરતા હોતા નથી. કાર્ય પ્રત્યે પ્રેમ ન હોય એટલે શ્રેષ્ઠ પરીણામ ન મળે. એમનું કાર્ય 'વૈતરું' બની જાય. કાર્યને અન્તે આત્મસંતોષ ન મળે, નીરાશા, થાક, કંટાળો અને વીષાદનો અનુભવ થાય. આવા માણસો પ્રસન્ન પરીવારજીવન કે સમાજજીવન માણવાથી વંચીત રહી જાય છે. પોતાના કાર્ય પ્રત્યેનો અણગમો, ક્રમશઃ માણસને પોતાના પ્રત્યેના અણગમા તરફ દોરી જાય છે. આપણને બીજાઓ રીજેક્ટ કરે એ તો ગૌણ સમસ્યા છે, આપણે જ આપણને રીજેક્ટ કરવા માંડીએ, એ તો જીવલેણ રોગ જ કહેવાય ને !

બીજી તરફ માણસ રીવૉર્ડની અપેક્ષા વગર કામને ચાહતો હોવાને લીધે પ્રવૃત્તીઓમાં રમમાણ રહે ત્યારે ત્રણ પ્રકારે પરીણામો પ્રાપ્ત થાય છે;

(1) રીવૉર્ડ, યશ, પ્રસીદ્ધી સ્વતઃ આવી મળે છે.

(2) કાર્ય કરતાં કરતાં નીજાનન્દની ચરમસીમાએ પહોંચી શકાય છે.

(3) આપણે જે કરીએ છીએ તે શ્રેષ્ઠ હોય છે, શ્રેષ્ઠથી ઓછું નહીં અને વધારે પણ નહીં.

જ્યારે આપણે સમાજને શ્રેષ્ઠ અર્પણ કરીએ છીએ ત્યારે આપણને સામાજીક મુલ્યાંકન (સમાજ દ્વારા થતું મુલ્યાંકન)માંથી મુક્તી મળી જાય છે. આપણી કૃતીને કે પ્રવૃત્તીને સમાજ શી રીતે મુલવે છે તે અંગે આપણને કોઈ નીસ્બત રહેતી નથી. આપણો તો પોતાને અને સમાજને એક જ નીઃશબ્દ પ્રતીભાવ હોય છે; 'મેં શ્રેષ્ઠ કર્યું છે (I did my best). જે કંઈ પણ કરીએ તે શ્રેષ્ઠ કરીએ એ પ્રકારનો પોતાની જાત સાથેનો કરાર સહેલો નથી, કઠીન છે, ખુબ કઠીન છે. છતાં જેમણે એ કરારને પાળ્યો, તેઓ નીરાશા, વીષાદ, જીન્દગી પ્રત્યેની ફરીયાદો, સાથીદારો પ્રત્યેના ગીલે–શીકવે... બધાથી મુક્ત થઈ ગયા, પર થઈ ગયા. પોતાનું શ્રેષ્ઠ અર્પણ કરવું અને જીવનમાં મુક્તીનો આનન્દ માણવો એ બે વચ્ચેના આંતરઘટકો એક સૌન્દર્યમય સાંકળ રચે છે, જે માણસને ઉત્તરોત્તર વધુ ઉમદા માણસ બનવા તરફ દોરી જાય છે.

જ્યારે તમે શ્રેષ્ઠ આપવાનો નીર્ણય કરો છો ત્યારે તમે પોતાને સ્વીકૃતી આપો છો. જે માણસ પોતાને સ્વીકારી ન શકે એ સમાજની સ્વીકૃતી કઈ રીતે પામવાનો ? શ્રેષ્ઠ અર્પણ કરવાના કરાર દરમ્યાન તમે જાગૃત રહો છો, તમારી ભુલોમાંથી શીખતા જાઓ છો. ભુલોમાંથી શીખવાનો અર્થ છે; વધુ પ્રેક્ટીસ કરવી, થયેલી ભુલોને ફરી ન થવા દેવી અને એ રીતે શ્રેષ્ઠતા તરફ પ્રયાણ કરવું. આ કરારને ઈમાનદારીથી પાળનારા પોતાની ભુલોની ઉપેક્ષા નથી કરતા. તેઓ પ્રત્યેક

ક્રીયાનાં પરીણામોને અનાત્મલક્ષી રીતે જુએ છે અને મુલવે છે તથા મહાવરાનું સાતત્ય જાળવી રાખીને શ્રેષ્ઠતા તરફ પ્રયાણ કરે છે. આ પ્રક્રીયામાં સામેલ થતા માણસની જીન્દગી અને કાર્યો પ્રત્યેની જાગરુકતા વધે છે. શ્રેષ્ઠ આપનારો માણસ પોતે કામ કરી રહ્યો છે એવું અનુભવતો નથી; કારણ કે કામ દરમ્યાન અને કામને અન્તે એ આનન્દને પામતો રહે છે.

પેલી દૃષ્ટાંતકથાને યાદ કરો; પાંચ વર્ષની કન્યા પોતાના આઠ વર્ષના ભાઈને ઉંચકીને રમાડતી હતી. એક માણસે પુછ્યું : ‘તને આ ભાર ઉંચકવામાં થાક નથી લાગતો ?’ છોકરીએ રોષ સાથે જવાબ આપ્યો, ‘ભાર ? અરે, આ તો મારો ભઈલો છે ! એને ઉંચકીને ફરવામાં વળી ભાર કેવો ?’

મેઘધનુષ

દર્દ હમ્મેશાં અપને હી દેતે હૈં;
વર્ના ગૈરોંકો
ક્યા પતા,
આપકો તકલીફ કીસ બાતસે હોતી હૈ !

–અજ્ઞાત



અનુક્રમણીકા

06

શ્રેષ્ઠ આપવા માટે ભુતકાળને દફનાવી દઈ
વર્તમાનને માણવા તરફ વળીએ...

‘ધ ફોર અગ્રીમન્ટ્સ’નો ચોથો કરાર જે કંઈ આપીએ તે શ્રેષ્ઠ આપીએ તે અંગેની ચર્ચા કરે છે. ડૉન રુઈઝ લખે છે : જ્યારે કોઈ ક્રીયા કરવામાં આપણે મહત્તમ આનન્દ મેળવીએ છીએ ત્યારે આપણા થકી અનાયાસ શ્રેષ્ઠનું સર્જન થઈ જાય છે. ક્રીયા કરવામાં, કોઈ એક કાર્ય કરવામાં આનન્દની અનુભુતી થાય ત્યારે આપણે જીન્દગીને પુર્ણપણે માણતા હોઈએ છીએ. નીષ્ક્રીય રહેવાનો અર્થ છે જીન્દગીને નકારવી. શ્રેષ્ઠ આપવા માટે ભુતકાળને દફનાવી દઈ વર્તમાનને માણવા તરફ વળવું પડે. ભુતકાળમાં રાચનારો માણસ ‘એક્શન’ કરવાથી દુર રહે છે. જે નીષ્ક્રીય છે તે કોઈ પ્રકારનું સર્જન કરતો નથી, શ્રેષ્ઠનું સર્જન કરવાનો તો પ્રશ્ન જ ક્યાં ઉદ્‌ભવે છે!



ડૉન મીગ્યુઅલ રુઈઝ ‘ધ ફોર્થ અગ્રીમન્ટ્’ (ચોથો કરાર)ની વીસ્તૃત ચર્ચા કરતી વેળાએ શ્રેષ્ઠ અર્પણ કરવા માટે શું કરવું જોઈએ, શું ન કરવું જોઈએ અને શ્રેષ્ઠ અર્પણ કરવાનું મહત્ત્વ શું છે તે સમજાવવાની કોશીશ કરે છે. આપણે જ્યારે શ્રેષ્ઠનું સર્જન કરીએ છીએ ત્યારે કાર્ય કરતા હોઈએ એવું લાગતું નથી. થાક કે કંટાળો અનુભવાતો નથી; કારણ કે કાર્ય કરતી વખતે પરમ આનન્દનો અનુભવ થાય છે. જે કાર્ય કરતી વખતે થાક કે કંટાળો મહેસુસ થાય, વારંવાર ઘડીયાળ સામે જોવાની ઈચ્છા થાય (હવે અહીંથી છુટવાને કેટલી વાર છે !) એ કાર્ય શ્રેષ્ઠ સર્જન માટેનું નીમીત્ત ન બની શકે. તમે શ્રેષ્ઠ ક્રીયા કરો છો તે એટલા માટે નહીં કે તમને શ્રેષ્ઠ આપવાની ફરજ પાડવામાં આવી છે. એટલા માટે નહીં કે તમે કોઈને ખુશ

કરવા ઈચ્છો છો. એટલા માટે નહીં કે તમારે કોઈ ઍવૉર્ડ કે રીવૉર્ડ જોઈએ છે. જે કરવું તે શ્રેષ્ઠ કરવું એ તમારો સ્વભાવ બની જાય છે, આદત બની જાય છે અને તેથી જાણે કોઈ ક્રીયાકાંડ કરતા હો એ રીતે શ્રેષ્ઠનું સર્જન તમારા થકી થાય છે. તમે શ્રેષ્ઠ આપો છો; કારણ કે એમ કરવાથી તમને પુર્ણતઃ આનન્દની પ્રાપ્તી થાય છે. શ્રેષ્ઠ આપનારો પોતે જીન્દગીને તીવ્રપણે ચાહે છે એ વાતની ગવાહી આપે છે. શ્રેષ્ઠનું અર્પણ કરવામાં જીન્દગીનો સ્વીકાર છે. શ્રેષ્ઠ નહીં આપનારો કે નીષ્ક્રીય પડી રહેનારો પોતાની જીન્દગીને નકારે છે, જીન્દગીને ઈન્કારે છે. નીષ્ક્રીયતા એટલે વર્ષો સુધી ટેલીવીઝનની સામે ચુપચાપ ગોઠવાઈ જવું. કોઈ આવું એટલા માટે કરે છે કે એમને જીન્દગી જીવવાનો ડર લાગે છે. પોતાને અભીવ્યક્ત કરવાનું જોખમ વહોરવા તેઓ તૈયાર નથી. અભીવ્યક્તી એટલે જ જીન્દગીનું હોવું. મગજમાં ખુબ ઉંચા ઉંચા વીચારો ભરેલા હોય; પરન્તુ તેને એક્શનમાં ન મુકાય તો એનો કોઈ અર્થ નથી. વીચારને જો કાર્યાન્વીત કરવામાં ન આવે તો અભીવ્યક્તી નથી, પરીણામ નથી અને કદર કે બદલો પણ નથી. 'ક્રીયા કરવી' એ માણસ જીવન્ત હોવાનો પુરાવો છે, સંકેત છે. શ્રેષ્ઠ કરવું અને શ્રેષ્ઠ આપવું એ પસન્દગીનો વીષય છે. હું શ્રેષ્ઠ આપું છું; કારણ કે શ્રેષ્ઠ આપવાનું હું પસન્દ કરું છું. શ્રેષ્ઠનું અર્પણ એ મારી આદત છે. હું કોઈ અપવાદ વગર હમ્મેશાં શ્રેષ્ઠ આપું છું; કારણ કે એમ કરવાથી હું ટેવાઈ ગયો છું. શ્રેષ્ઠ કરવું અને આપવું એ મારે માટે ક્રીયાકાંડ બની જાય છે. એવું કરવા માટે મારે કોશીશ કરવી પડતી નથી. એ માટેની પ્રક્રીયામાં સામેલ થતી વખતે મને કંટાળો આવતો નથી, થાક લાગતો નથી. શ્રેષ્ઠનું સર્જન એ મારે માટે નીતાન્ત આનન્દનો વીષય છે.

ભારતમાં પુજાનો ક્રીયાકાંડ થાય છે તેનો ઉલ્લખ કરીને રુઈઝ નોંધે છે; ભારતમાં પુજાનો રીવાજ છે. લોકો મુર્તીને ભગવાન તરીકે સ્વીકારે છે. સમજો મુર્તી ભગવાનનું સ્વરુપ છે. તેઓ મુર્તીને સ્નાન કરાવે છે, ભોજન આરોગાવે છે અને મુર્તીને પોતાનો પ્રેમ તથા આદર આપે છે. મુર્તીની સામે મન્ત્રો ભણે છે, પ્રાર્થના ગાય છે અને ભજન કીર્તન કરે છે. અહીં મુર્તીનું મહત્ત્વ નથી. જે ભાવથી તેઓ ક્રીયાકાંડ

કરે છે તેનું મહત્ત્વ છે. તેઓ જે ભાવથી પ્રભુને 'હું તમને ચાહું છું, તમારી પુજા કરું છું' એવું કહે છે તેનું મહત્ત્વ છે. અહીં ભગવાન જીવન છે. ભગવાન ક્રીયામાં પરીવર્તન પામેલું જીવન છે. ભગવાનને 'હું તમને ચાહું છું' એવું કહેવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ જીન્દગીમાં જે કંઈ પણ કરીએ તે શ્રેષ્ઠ રીતે કરવાનો છે. 'આપનો આભાર, પ્રભુ' એમ કહેવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ ભુતકાળને દફનાવી દઈ વર્તમાનની પ્રત્યેક ક્ષણને ઉત્કટતાથી ચાહવાનો છે.

જીન્દગીએ તમારી પાસેથી જે કંઈ પણ છીનવી લીધું તેને જવા દો અને પાસે જે બચ્યું છે તેને પુર્ણતઃ માણો. જ્યારે તમે ભુતકાળને પુર્ણતઃ ભુલીને વર્તમાનને ચાહવાનું શરુ કરો છો, ત્યારે જીન્દગી તમારી ખુબ કરીબ હોય છે. વર્તમાન ક્ષણમાં જીવવાનું નામ જીન્દગી છે. પોતાનું શ્રેષ્ઠ અર્પણ કરવા માટે ભુતકાળમાંથી બહાર નીકળવું પડે છે. ભુતકાળનો ગમ અને વીષાદ આપણને આખો બન્ધ કરીને નીષ્ક્રીય બનવા તરફ દોરી જાય છે. જ્યારે વર્તમાનમાં પ્રવેશ એક્શનને ગતી આપે છે. કંઈ પણ અને કોઈને પણ ગુમાવવાનો સમય આપણી પાસે ક્યાં છે ? અત્યારે આ ક્ષણે જે આપણી પાસે છે, આપણા હાથમાં છે તેને માણવાનું છે. ભુતકાળમાં ગરક થઈ જવું એ અર્ધમૃત્યુ જેવું છે. વર્તમાન ક્ષણને ચાહવી એ જ શાણપણનો અને જીન્દગી જીવવાનો સાચો માર્ગ છે. ભુતકાળની સંગત આત્મદયા, યાતનાઓ અને આંસુની સોગાદ લઈને આવે છે.

સદૈવ પ્રસન્ન રહેવાના અધીકાર સાથે આપણે જન્મેલા છીએ. પ્રેમ કરવાના, આનન્દ માણવાના અને સર્વત્ર પ્રેમ વહેંચવાના અધીકાર સાથે આપણે જન્મ લીધો છે. તમે જીવન્ત છો તેથી જીન્દગીને માણો. તમારામાંથી પસાર થઈ રહેલી જીન્દગીને અવરોધશો નહીં. તમારું શ્રેષ્ઠ અર્પણ કરવા માટે પ્રાપ્ત થયેલી તકને અવરોધશે નહીં; કારણ કે એ માર્ગથી સ્વયં ભગવાન તમારામાંથી પસાર થઈ રહ્યા હોય છે. શ્રેષ્ઠતા માટેનું પોતાની જાત સાથેનું કમીટ્‌મેન્ટ હમ્મેશાં યાદ રાખો અને તદ્‌નુસાર કાર્ય કરો. એક્શનમાં રહો. તમારું અસ્તીત્વ, તમારું પોતાનું અસ્તીત્વ પ્રભુના

અસ્તીત્વની ગવાહી આપે છે. તમારું અસ્તીત્વ જીવન અને ચેતનાનો સંકેત પાઠવે છે. પોતાના જ અસ્તીત્વને નકારવાની ભુલ કોઈએ શા માટે કરવી ? આપણે કંઈ જ જાણવાની કે સાબીત કરવાની જરુર નથી. માત્ર 'હોવું' પુરતું છે. જોખમ વહોરીને પણ શ્રેષ્ઠ આપવું અને જીન્દગીનો આનન્દ માણવો એ જ મહત્ત્વનું અસર પાડનારું પરીબળ છે. જ્યારે ના પાડવા ઈચ્છો છો ત્યારે 'ના' પાડો અને હા પાડવાની ઈચ્છા હોય ત્યારે અને માત્ર ત્યારે જ 'હા' પાડો. તમને તમારાપણું દાખવવાનો, 'તમે' બનવાનો કે હોવાનો હક્ક છે. તમે ત્યારે જ 'તમે' હોઉ છો જ્યારે તમારું શ્રેષ્ઠ આપો છો, શ્રેષ્ઠથી ઓછું કંઈ ન ખપે એવો આગ્રહ (પોતાની પાસે) સેવો છો. જ્યારે તમે શ્રેષ્ઠ અર્પણ નથી કરતા ત્યારે 'તમે' બનવાના પોતાના જ અધીકારને નકારો છો. આ એક એવું બીજ છે જેની માવજત તમારે તમારા મનની અન્દર કરવી જોઈએ. તમને જ્ઞાનની કે મહાન તાત્ત્વીક સંકલ્પનાઓની જરુર નથી. તમને બીજાઓની સ્વીકૃતીની આવશ્યક્તા નથી. તમારે તો જીવન્ત રહીને તમારામાં છુપાયેલી દીવ્યતાને પ્રકટ કરવાની છે. પોતાને અને બીજાઓને ચાહતાં ચાહતાં પોતાનામાં રહેલી દીવ્યતાને પ્રકટ કરવાનું આસાન છે. પ્રભુને 'હું આપને ચાહું છું' કહેવાનો આ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

અહીં ચર્ચેલા પ્રથમ ત્રણ કરારો ત્યારે જ કાર્યરત બનશે જ્યારે તમે તમારું કાર્ય શ્રેષ્ઠ રીતે કરો. તમે હમ્મેશાં શબ્દોની પવીત્રતાને જાળવી શકશો (પહેલો કરાર) એવા ભ્રમમાં રહેશો નહીં. તમારી નીત્યક્રમ જેવી આદતો ખુબ મજબુત છે અને મનોપ્રદેશમાં તેનાં મુળ ઉંડાં છે; પરન્તુ તમારું જે શ્રેષ્ઠ છે તે આપવામાં એ અવરોધ ઉભો નહીં કરે. તમે કોઈ પણ વાતને અંગત રીતે પોતાના પર નહીં ઓઢી લો એવું હમ્મેશાં બનવાનું નથી.

તેમ છતાં, સમાજને શ્રેષ્ઠ અર્પણ કરવાના કરારને વળગી રહો. તમે ક્યારેક વધુ એકાદ ધારણા બાંધીને ચાલો એવો સમ્ભવ છે. છતાં તમે તમારું શ્રેષ્ઠ આપી શકો છો.

મેઘધનુષ

કઈ જીત બાકી હૈ, કઈ હાર બાકી હૈ...
અભી તો જીન્દગીકા સાર બાકી હૈ...
યહાં સે ચલે હૈં, નઈ મંઝીલ કે લીયે,
યે એક પન્ના થા...
અભી તો કીતાબ બાકી હૈ !!

–અજ્ઞાત



અનુક્રમણીકા

07

સર્વત્ર મુક્તીની વાતો થાય છે;

પરન્તુ આપણે જે છીએ તે હોવા માટે મુક્ત છીએ ખરા ?

"આપણે જે મુક્તીની વાતો કરીએ છીએ, જે મુક્તીની શોધ કરીએ છીએ, એ મુક્તી એટલે આપણે જે છીએ તે જ હોવાની અને દેખાવાની મુક્તી. આ મુક્તી તો આપણે પોતાના હાથે જ ખોઈ બેઠા છીએ. જો આપણે આપણી જીન્દગી તરફ નજર નાખીશું તો સમજાશે કે મોટે ભાગે આપણે જે કરીએ છીએ તે બીજાઓને ખુશ કરવા માટે અને ખુશ રાખવા માટે કરીએ છીએ. બીજાઓ દ્વારા આપણને સ્વીકૃતી મળે એટલા માટે આપણે કેવા કેવા ઢોંગ રચીએ છીએ ! આપણે 'આપણે' મટી જઈએ એટલી હદે બીજાને રાજી રાખવા માટે સ્વાંગ રચીએ છીએ. મુક્તીનો અર્થ છે : આપણે જે છીએ એ જ પ્રગટ થઈએ. પોતાની જાત સાથેના ચાર કરારો આપણને મુક્તીની પ્રાપ્તી તરફ દોરી જાય છે."



બધા જ મુક્તીની વાતો કરે છે. દુનીયાભરમાં જુદા જુદા લોકો, જુદા જુદા દેશો, જુદી જુદી જાતીઓ મુક્તી માટે ઝઝુમી રહ્યાં છે. પરન્તુ મુક્તી છે શું ? અમે અમેરીકામાં રહેનારા મુક્ત દેશમાં રહેતા હોવાનું ગૌરવ લઈએ છીએ; પરન્તુ શું અમે ખરેખર મુક્ત છીએ ? આપણે જે છીએ તે હોવા માટે અને વ્યક્ત થવા માટે મુક્ત છીએ ? જવાબ હમ્મેશાં 'ના' માં આવે છે. મુક્તીનો સમ્બન્ધ માનવ હોવાના જુસ્સા સાથે છે, આપણે જે છીએ તે વ્યક્ત થવા સાથે છે. ઈમાનદારીથી વીચાર કરીએ, આપણે જે છીએ તે સ્વરુપે વ્યક્ત થવાની મુક્તી ધરાવીએ છીએ ? આપણે 'મહોરું' પહેર્યા વગર જીવી શકીએ છીએ ? આપણે જેમને ચાહીએ છીએ તેમને ચાહવાનો અને જેમને ધીક્કારીએ છીએ તેમને ધીક્કારવાનો અધીકાર ભોગવી

શકીએ છીએ ? જરા સોચો, આપણને મુક્ત થવાથી કોણ રોકે છે ? આપણે સરકારને દોષીત ઠેરવીએ છીએ, આપણે હવામાન પર દોષનો ટોપલો ઢોળીએ છીએ, આપણે માતાપીતાને જવાબદાર લેખીએ છીએ, આપણે ધર્મને, ભગવાનને અને મીત્રોને હોળીનું નાળીયેર બનાવીએ છીએ. કેટલાક કહે છે, 'લગ્ન કર્યાં અને મારી મુક્તી હણાઈ ગઈ.' છુટાછેડા લીધા પછી આપણે મુક્ત બનીએ છીએ ? લગ્ન પુર્વે શું આપણે મુક્ત હતા ? મુક્ત થવાથી આપણને ખરેખર કોણ રોકે છે ? આપણી મુક્તી સામેનો મોટો અને એકમાત્ર અવરોધ, આપણે પોતે છીએ.

આપણને એ વાતનું સ્મરણ છે કે, ઘણાં વર્ષો પુર્વે આપણે મુક્ત હતા. એક એવો સમય હતો જ્યારે આપણે મુક્તીનો અનુભવ કરતા હતા અને મુક્ત રહેવાનું આપણને ગમતું હતું. ક્રમશઃ એ મુક્તી આપણે ગુમાવતા ગયા અને આજે તો આપણને યાદ પણ નથી કે મુક્તી શું છે !

આપણે બે, ત્રણ કે ચાર વર્ષના બાળકને જોઈએ ત્યારે મુક્તી કોને કહેવાય તે સમજી શકીએ. તેઓ મુક્ત માનવ છે. જેવા છે તેવા દેખાવું અને જે ગમે તે કરવું તે એમનો સ્વભાવ છે. પોતે જે નથી એ બતાવવાની કોશીશ આ ઉમ્મરના બાળકો કદી નહીં કરે. આ બાળકો મુક્ત કેમ છે ? કારણ કે હજુ એમને શીક્ષણ મેળવવાનો પ્રારમ્ભ થયો નથી ! હજુ તેઓ જંગલી અવસ્થામાં છે. હજુ તેઓ ફુલ, પવન, પાણી કે વૃક્ષની અવસ્થામાં છે. બે વર્ષના બાળકના ચહેરા પર બનાવટ વગરનું શુદ્ધ સ્મીત ફરકતું દેખાશે. બાળકને જ્યારે રડવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે રડી લે છે. બાળકને જ્યારે રડવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે રડી લે છે. રુદન છુપાવવાની જરુર એને પડતી નથી. પોતાનું કામ કઢાવી લેવા કૃત્રીમ સ્મીત ફેંકતા પણ એને ક્યાં આવડે છે ? તેઓ દુનીયાની ખોજ કરી રહ્યા છે. એમને ભુતકાળ સતાવતો નથી. ભવીષ્યની ચીન્તા નથી. તેઓ તો માત્ર અને માત્ર વર્તમાનમાં જીવતા હોય છે. બાળક તરીકે જીન્દગીને માણવી તે એમનો સહજ સ્વભાવ છે. એમને પ્રશ્ન પુછવામાં સંકોચ નથી થતો, ગમો–અણગમો દર્શાવવામાં ક્ષોભ નથી થતો, તેઓ જેવા છે તેવા અભીવ્યક્ત થવાનું ફ્રીડમ

માણે છે. આવું કરતી વખતે એમને પરીણામની ચીન્તા સતાવતી નથી. બાળકો પ્રેમ કરવાથી અને પ્રેમ મેળવવાથી ડરતાં નથી. એક વાર કોઈ પ્રેમ કરનારું મળે તો એમના પ્રેમમાં ઓગળી જતાં બાળકોને વાર લાગતી નથી. ભુતકાળથી શરમ અનુભવવી કે ભવીષ્યની ચીન્તામાં ડુબી જવું, એ બાળકોની દુનીયામાં કદી બનતું નથી.

પુખ્ત વયનાં માણસોને થયું છે શું ? તેઓ બાળકો જેવા કેમ નથી ? તેઓ જેવા છે તેવા દેખાવાથી ડરે છે કેમ ? એમને ભુતકાળનો ભાર કેમ લાગે છે ? એમને વીકરાળ ભવીષ્યની ચીન્તાઓ કેમ સતાવે છે ? તેઓ આત્મહત્યા કેમ કરે છે ? (બાય ધ વે, બે વર્ષના બાળકે આત્મહત્યા કરી હોય એવા સમાચાર આપના ધ્યાન પર કદી આવ્યા છે ?) આપણે બાળકોથી આટલા બધા અલગ કેમ છીએ ? સંજોગોના શીકાર હોવાના નાતે આપણે એટલું કહી શકીએ કે આપણી સાથે કંઈક ખુબ જ ખરાબ, ખુબ જ દુઃખદ બન્યું છે; જેને કારણે આપણે આવા છીએ. બન્યું છે એવું કે આપણી પાસે અને આપણા માટે કીતાબોના કાયદા છે જેને આપણે વશ થવાનું છે. આપણી સામે મહાન ન્યાયાધીશો છે, જેઓ આપણને પ્રતીક્ષણ, આપણું પ્રતીવર્તન જજ્ કરે છે, મુલવે છે. આપણે સમાજની બીલીફ સીસ્ટમ (માન્યતાનું તન્ત્ર)ના શીકાર છીએ. (બાર ચોપડી ભણેલા ઉદ્યોગપતી સાથે એમ.બી.એ. થયેલી કન્યાનાં લગ્ન થાય ? બીલીફ સીસ્ટમ !) સમાજ નામનો ન્યાયાધીશ, સમાજનો શીકાર બનેલા દુઃખથી કણસતા માણસો અને જડ માન્યતાઓનું તન્ત્ર આપણી મુક્તીને હણી નાંખે છે, આપણને બાળક બનવાથી અટકાવે છે. એક વાર આપણું મન એ બધા કચરાથી પ્રભાવીત થઈ જાય એટલે આપણે આનન્દ ગુમાવી બેસીએ છીએ. માણસેમાણસે અને પેઢી–દર–પેઢી આ પ્રકારની તાલીમ માનવ–સમાજમાં બીલકુલ સહજ ગણાય છે. જો તમારાં માતા–પીતા તમને બીજાઓથી અલગ પડવા માટે ભાંડે તો એમાં એ બીચારાંઓનો કોઈ દોષ નથી. સમાજમાં એમનું ઘડતર જ એ રીતે થયું હોય ત્યારે તમે એમની પાસે બીજી શી અપેક્ષા રાખી શકો ? વળી, આ બધો તમારા જુના કચરાનો પણ જાદુ છે. આપણે પોતાની જાત સાથેના જરીપુરાણા કરારોની બેડી તોડીને અહીં ચર્ચેલા નુતન ચાર કરારો સાથે પોતાને જોડવા પડશે. તમને દુભાવતાં

તમારાં માતાપીતાને, તમારા મીત્રો અને સ્વજનોને કે તમને પોતાને દોષીત ઠેરવવાનો કે ધીક્કારવાનો કોઈ અર્થ નથી. કારણ કે તેઓ સૌ જે માન્યતાના તન્ત્રમાં ઘડાઈને આવ્યાં છે તેને અનુસરીને પોતાના પ્રતીભાવો દાખવે છે. એકબીજા પરના દોષારોપણને અટકાવવાનો આ સમય છે. પોતાના જુના કરારોમાં પરીવર્તન લાવીને સ્વનીયુક્ત ન્યાયાધીશોના જુલમથી મુક્ત થવાનો આ સમય છે. સમાજના શીકાર બનવાની ભુમીકાનો અન્ત લાવવો હોય તો નુતન ચાર કરારો સાથે તમારું ગઠબન્ધન થવું જોઈએ.

તમે વાસ્તવમાં એક નાનકડું બાળક છો જે હજુ પુખ્ત બન્યું નથી. તમારામાં છુપાયેલા એ બાળકને ફરીથી ઉજાગર કરો. જ્યારે તમે ગેલગમ્મત કરો છો, ગેમ રમો છો, પીયાનો કે હાર્મોનીયમ વગાડો છો, કવીતા રચો છો, ગીત ગણગણો છો કે ગીતને સંગીતના લયમાં ઢાળો છો, પેઈન્ટીંગ કરો છો, પ્રકૃતીનાં સાન્નીધ્યમાં ખોવાઈ જાઓ છો ત્યારે તમે જીન્દગીની પ્રસન્નતમ ક્ષણોમાંથી પસાર થાઓ છો અને તમારામાં છુપાયેલું બાળક પુનઃ પ્રગટ થાય છે. જ્યારે તમારામાંથી સચ્ચાઈપુર્વક તમે અભીવ્યક્ત થાઓ છો ત્યારે ન તો તમે ભુતકાળની ચીન્તા સેવો છો, ન તો તમને વીકરાળ ભવીષ્યનો ભય સતાવે છે. તમે માત્ર વર્તમાનમાં જીવતા હોવાને લીધે બાળક જેવા બની રહેવાનું સદ્ભાગ્ય પ્રાપ્ત કરો છો.

મેઘધનુષ

આપકો જો ઝુક કર જો મીલતા હોગા,
ઉસકા કદ નીશ્ચીત આપસે ઉંચા હોગા.

–અજ્ઞાત



અનુક્રમણીકા

08

દૃષ્ટી બદલીએ ત્યારે જીન્દગી જીવવા માટેની
વધુ ઉર્જા પ્રાપ્ત થાય છે

'તારો અવાજ ખુબ ખરાબ છે, તું બરાડા પાડવાનું બન્ધ કર' એવું બાલ્યાવસ્થામાંથી પસાર થતી દીકરીને માતા દ્વારા કહેવાયું. જીન્દગી સાથે એક કરાર થઈ ગયો, મારો અવાજ બેસુરો છે, મારે ગાવાનું નથી. પ્રાથમીક શાળામાં નવ વર્ષના છોકરાને કહેવામાં આવ્યું, તને બોલતા તો આવડતું નથી, તું વક્તૃત્વ સ્પર્ધામાં કેવી રીતે ભાગ લેવાનો ? એક જાડી છોકરીને કહેવાયું, તારું શરીર તો જો, તું નૃત્યની તાલીમ શી રીતે લઈ શકે ? જીન્દગી આ પ્રકારના કરારોથી છવાયેલી રહે છે, 'હું ગીત ગાઈ ન શકું, હું ટેબલ ટેનીસની સ્પર્ધામાં ભાગ ન લઈ શકું, હું કુશળ વક્તા ન બની શકું...' આ રીતે કરારબદ્ધ થયેલું જીવન ધરાવતો માણસ નીરન્તર કોઈ ને કોઈ ભયથી પીડાતો રહે છે.



પેલી છોકરી વીસ વર્ષની થશે ત્યારે પણ પુરાણા કરારથી ઘેરાયેલી રહેશે, મારો અવાજ સારો નથી, હું શ્રોતાઓ સમક્ષ કદી ગીત ગાઈ ન શકું. આ પ્રકારના કરારથી ઘેરાયેલો માણસ છેવટે જીન્દગીને પોતાની રીતે જીવવાની માટેની મુક્તી ગુમાવી બેસે છે. મુક્તી ગુમાવ્યાની સભાનતા માણસને ચાર કરારોના અનુશાસન તરફ દોરી જાય છે.

ડૉન મેગ્યુઅલ કહે છે; તમે આખી જીન્દગીમાં જે કંઈ પણ શીખ્યા છો તે બધું જ ભુલી જવાની હું તમને હીમાયત કરું છું (જુના કરારોના અગ્નીસંસ્કાર !) આ નવી સમજ અને નુતન સ્વપ્ન તરફનું મંગલ પ્રયાણ હશે. 'હું ગીત ગાવા ઉભી થઈશ

તો બધાને કેવું લાગશે ? બધા મજાક–મશ્કરી નહીં કરે ?' આ ભયને મારી હઠાવીને ગીત ગાવા માટે, તરવાનું શીખવા માટે, ચેસ રમવા માટે કે અભીનય કરવા માટે યોદ્ધા બનવું પડશે, જુના કરારો સામે બગાવત કરવી પડશે. એક વાર આ પ્રક્રીયા શરુ થશે એટલે નુતન ચાર કરારો જીન્દગીમાં ચમત્કારીક પરીવર્તનો સર્જવાનો પ્રારંભ કરશે. તમે જે સ્વપ્ન જુઓ છો, તમે જે સ્વપ્ન સેવો છો એ તમારું પોતાનું સર્જન છે. તમે વાસ્તવીકતા અંગેનો દૃષ્ટીકોણ બદલો એટલે જીવનમાં નર્કને બદલે સ્વર્ગનું સર્જન થશે. જીવનમાં નર્ક સર્જવું કે સ્વર્ગ એ માણસે પોતે નક્કી કરવાનું છે. વળી પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે સ્વર્ગ કે નર્ક સર્જવાની શક્તી દરેક માણસમાં હોય જ છે. તમે અલગ સ્વપ્ન જોવાનું સ્વપ્ન જોવા માટે તમારું દીમાગ, તમારી કલ્પનાશક્તી અને તમારી લાગણીઓનો ઉપયોગ શા માટે ન કરો ? માણસની જીન્દગીમાં લાગણીઓનો સદ્‌ઉપયોગ સ્વર્ગ અને દુરુપયોગ નર્ક સર્જવાની તાકાત ધરાવે છે. માત્ર તમારી કલ્પના શક્તીનો ઉપયોગ કરો અને જુઓ કે કેટલો મહાન ચમત્કાર આકાર પામે છે. કલ્પના કરો કે તમારી પાસે અલગ દૃષ્ટીથી દુનીયાને જોવાની શક્તી છે. જેટલી વાર તમે આંખ ખોલો છો એટલી વાર વીશ્વને અલગ સ્વરુપે જુઓ છો તથા અનુભવો છો. હવે તમે તમારી આંખો બંધ કરો અને થોડી ક્ષણ પછી ફરીથી ખોલો. હવે તમે શું જુઓ છો ? તમને વૃક્ષોમાંથી પ્રેમ નીતરતો દેખાશે. તમને અવકાશમાંથી પ્રેમ અવતરતો નજરે પડશે. તમને પ્રકાશમાંથી પ્રેમનો આવીર્ભાવ થતો નજરે પડશે. તમારી આજુબાજુની તમામ ચીજવસ્તુઓમાંથી પ્રેમ વહેતો દેખાશે. આ પરમ આનન્દની અવસ્થા છે. તમે દરેક વસ્તુઓમાંથી પ્રેમ સીધો તમારી તરફ વહી રહ્યો હોવાનું મહેસુસ કરશો. તમારા પોતાનામાંથી અને અન્ય સૌ માણસો તરફથી તમને પ્રેમ પ્રાપ્ત થતો હોવાની અનુભુતી થવા માંડશે. અરે, વીષાદગ્રસ્ત કે ગુસ્સે થયેલા માણસો પણ તમારા પ્રતી પ્રેમ વહેતો મુકતા હોય એવું તમે અનુભવશો.

માણસ પોતાની કલ્પનાશક્તી અને બદલાયેલા દૃષ્ટીકોણની મદદથી નવી જીન્દગી જીવવાનું શરુ કરે છે. નવાં સ્વપ્નો જોઈ શકે છે અને ભય, વીષાદ તથા નીષ્ફળતાની આશંકાથી મુક્તી પામી શકે છે. એક એવા જીવનનો પ્રારંભ થાય છે

જ્યાં માણસે પોતાના અસ્તીત્વ અંગે, પોતાનાં વર્તનવ્યહાવાર અંગે કોઈ ખુલાસા આપવાના હોતા નથી, જ્યાં માણસ પોતે જે છે એ સ્વરુપે વ્યક્ત થઈ શકે છે.

કલ્પના કરો કે તમે આનન્દમાં રહેવા માટેની અને જીન્દગીને માણવા માટેની અનુમતી ધરાવો છો. તમારું જીવન સંઘર્ષથી અને વીષાદથી મુક્ત થઈ જશે. પોતાની સાથેનો કે અન્ય કોઈ સાથેનો સંઘર્ષ નીર્મુળ થઈ જશે.

કલ્પના કરો કે તમે એવી જીન્દગી જીવી રહ્યા છો જે તમારા સ્વપ્નની અભીવ્યક્તી સામેના ભયથી મુક્ત છે. તમારે શું જોઈએ છે એ તમે જાણો છો, તમારે શું નથી જોઈતું એની પણ તમને જાણ છે અને તમારે એ ક્યારે મેળવવું છે એ વાતથી પણ તમે વાકેફ છો. તમે જે રીતે તમારી જીન્દગીને બદલવા ચાહો છો, બદલવા માટે મુક્ત છો. તમે શું ઈચ્છો છો એ કહેવાથી તમે ભય અનુભવતા નથી તથા કોઈ વાત માટે કોઈ ને પણ હા કે ના કહેવાથી ડર અનુભવતા નથી.

કલ્પના કરો કે તમે તમારાં વર્તનવ્યવહાર માટે બહારના ન્યાયાધીશો દ્વારા મુલવાઈ રહ્યાના ભયથી મુક્ત છો. તમે બીજાઓ તમને કેવા જોવા ઈચ્છે છે તેને આધારે તમારાં વર્તનને આકાર આપવાથી બચી શકશો. તમારા અંગે અન્યના અભીપ્રાયો માટે તમે કોઈ રીતે જવાબદાર ઠરતા નથી. હવે તમારે કોઈને નીયન્ત્રણ હેઠળ રાખવાની જરુર નહીં પડે અને તમારે કોઈના નીયન્ત્રણ હેઠળ જીવવાની જરુર પણ નહીં રહે.

તમે કલ્પના કરો કે બીજાઓનો ન્યાય તોળ્યા વગરનું જીવન તમે જીવી રહ્યા છો. તમે અન્યોને ખુબ સહેલાઈથી ક્ષમા આપી શકશો અને તમારી અન્યનો ન્યાય તોળવાની વૃત્તીને પણ જતી કરશો. તમારે પોતાને સાચા સાબીત કરવાની જરુર નહીં પડે અને બીજાને જુઠ્ઠા ઠેરવવાની કડાકુટમાંથી યે મુક્તી મળી જશે. તમે

તમારો પોતાનો અને અન્યનો આદર જાળવો તથા બીજાઓ પાસેથી વળતો આદર પામો.

તમે કલ્પના કરો કે ચાહવાના અને બીજાઓ દ્વારા ચાહના પામવાના કે નહીં પામવાના ભયથી તમે મુક્ત છો. તમે જડ અને ચેતન કોઈ પણ પદાર્થ કે વ્યક્તીને પ્રેમ દર્શાવવા માટે મુક્ત છો, હૃદય ખુલ્લું રાખીને જગતમાં પ્રવેશવા માટે મુક્ત છો, કોઈ મને દુભાવશો તો નહીં ને ? એવા ભયથી તમે મુક્ત છો.

કલ્પના કરો કે તમે જીન્દગીની ખોજ આદરવા માટે અને સામે ચાલીને જોખમો નોતરવા માટે મુક્ત છો. તમને દુનીયામાં રહીને જીવવાનો ડર નથી લાગતો અને મૃત્યુનો ભય પણ તમને પજવતો નથી.

કલ્પના કરો કે તમે જેવા છો તેવા જ તમને પોતાને ગમે છો અને ચાહો છો. તમે તમારાં શરીરને અને તમારા સંવેગોને, તેઓ જે કોઈ સ્થીતીમાં છે તે સ્થીતીમાં ચાહો છો. તમે જાણો છો કે તમે – જેવા છો તેવા – પુર્ણ છો અને પોતાને પુર્ણતઃ સ્વીકારો છો. હું તમને આ બધી કલ્પનાઓ કરવાનું એટલા માટે કહું છું કે એ બધી જ કલ્પનાઓ વાસ્તવીકતામાં પરીણમવાની સંભાવના ધરાવે છે. સર્વ તરફનો પ્રેમ જ એક એવી શક્તી ધરાવે છે જે તમને પરમ આનન્દ અને શાન્તીનો અનુભવ કરાવી શકે. સમષ્ટીના પ્રેમમાં હોવું, સમષ્ટીને પ્રેમ કરવો એનો અર્થ જ એ છે કે પરમ આનન્દમાં રહેવા માટેના આશીર્વાદ પામવા, કૃપા મેળવવી. આ સ્થીતીને પામીને તમે તમામ દીશાઓમાંથી પ્રેમ તથા આદરને પામી શકશો. કોઈ પણ માણસ હમ્મેશાં આ સ્થીતીમાં રહી શકે છે. એ સ્થીતી જેમાં પરમ આનન્દ અને શાન્તી સીવાય બીજું કંઈ નહીં હોય. આ પુર્વે કેટલાક એ સ્તર સુધી પહોંચ્યા છે. તમે પણ પહોંચી શકો છો. કારણ કે એમની અને તમારી વચ્ચે કોઈ ભેદ નથી, કોઈ તફાવત નથી. એક વાર દીવ્ય પ્રેમના સામ્રાજ્ય હેઠળ જીવવાનો આનન્દ મેળવશો તો જીન્દગીભર તેનો આનન્દ પામવા તરફ વળવાની ઈચ્છા રહેશે. દુનીયા ખુબ આશ્ચર્યજનક અને

સૌન્દર્યમય છે. જ્યારે પ્રેમ માણસની જીવનશૈલી બની જાય છે ત્યારે જીન્દગી સરળ અને માણવા યોગ્ય બની રહે છે. નુતન ચાર કરારોને સમજીએ, આત્મસાત કરીએ અને તદનુસાર શેષ જીવન ગોઠવીએ.

આમીન...

મેઘધનુષ

દર સોમવારે વહેલી સવારે
હું કાચી પાકી ઉંઘમાં હોઉં ત્યારે,
પપ્પા મને લા..મૂ..બી પપ્પી કરીને
નોકરીએ નીકળી જાય
તે છે....ક
શનીવારે પાછા આવે...
હું પપ્પા કરતાંય વધારે તો
શનીવારની રાહ જોઉં છું;
કારણ કે પપ્પા તો નાસ્તો લાવે,
રમકડાં લાવે;
પણ શનીવાર...!
શનીવાર તો મારા પપ્પાને લઈ આવે !

...કીરણસીંહ ચૌહાણ...



અનુક્રમણીકા

09

હાર્વર્ડ યુનીવર્સીટીનાં આચરણસુત્રો

છતાં પણ કર્યે જ જાઓ

તમને એક રચનાત્મક કામ સાકાર કરવામાં વર્ષો લાગે,
એનો નાશ એક રાતમાં થાય;
છતાં પણ તે કાર્ય કર્યે જ જાઓ.

લોકો ભલે તર્કહીન હોય, સ્વાર્થી હોય;
છતાં પણ તેમને પ્રેમ કરતા જ રહો.

આજે તમે જે સારું કામ કરશો, તે કદાચ ભુલાઈ જશે;
છતાં પણ સારાં કામ કર્યે જ જાઓ.

જો તમે સારું કામ કરશો તો લોકો તમારા માથે
કોઈ છુપો અને સ્વાર્થી હેતુનો આરોપ મુકશે;
છતાં પણ સારાં કામ કરતા જ રહો.

પ્રામાણીક અને સ્પષ્ટવક્તા બનવાથી તમને મુશ્કેલી પડી શકે;
છતાં પણ પ્રામાણીક અને સ્પષ્ટવક્તા જ બનો.

વીશ્વને તમારું શ્રેષ્ઠ અર્પણ કરો અને મોં પર લાત ખાવ;
છતાં પણ વીશ્વને તમારું શ્રેષ્ઠ જ અર્પણ કરતા રહો.

મહાન વીચારો ધરાવતા મહાન માણસોને પણ નાનામાં નાનું
મગજ ધરાવતા નાનામાં નાના માણસો નષ્ટ કરી શકે છે;
છતાં પણ તમે મહાન વીચારો કરતા જ રહો.

જે નવું છે તે નવું પણ હોય, નવા સ્વરુપમાં જુનું પણ હોય;
છતાં પણ નવા નવા પ્રયોગો ચાલુ જ રાખો.

લોકો કહે તો છે કે કચડાયેલાઓની તેમને ચીન્તા છે;
પણ હકીકતે તો તેઓ પણ માત્ર પ્રભાવશાળીને જ પુજે છે.
છતાં પણ કોઈ ને કોઈ કચડાયેલાઓની ચીન્તા કરતા જ રહો.

મહાન વીચારો હમ્મેશાં મહાન વાસ્તવીકતામાં ન પણ પલટાય;
છતાં પણ પ્રયત્ન કરતા જ રહો.

જો તમે સફળ બનશો,
તો તમને મીત્રો બનાવટી મળશે અને શત્રુઓ સાચા;
છતાં પણ તમે સફળતા મેળવતા જ રહો.



અનુક્રમણીકા

અંતીમ ટાઈટલ પેજ

જીવનના એજન્ડા પર પહેલી આઈટમ **‘પ્રેમ’** છે.
મારી વીકરાળ મર્યાદાઓ છતાં;
મને પ્રેમ કરનારા
ચન્દ નીમ–પાગલોનું પાવક સ્મરણ કરીને,
હું એકવીસમી સદીના આરંભની
ઉજવણી કરવા ઈચ્છું છું.
જેઓ માત્ર

મારા સદ્ગુણોને જ પ્રેમ કરે છે,
એ લોકો ખરેખર ખતરનાક છે.
મારી મર્યાદાઓ મને વહાલી છે;
કારણ કે એ મર્યાદાઓ
મને માણસ તરીકે જીવવાની મોકળાશ (સ્પેસ) આપે છે.
હું કેવળ માણસ તરીકે મરવા ઈચ્છું છું.
મોક્ષ મારા એજન્ડા પર નથી.
–ગુણવંત શાહ



અનુક્રમણીકા

M

અમારાં પ્રકાશનો

નવી દૃષ્ટી, નવા વીચાર, નવું ચીન્તન માણવા ઈચ્છતા વાચક બીરાદરો માટે 'મણી મારુ પ્રકાશને' ઈ.બુક્સનું પ્રકાશન કરવાનું કાર્ય ઉપાડી લીધું છે. અમારાં પ્રકાશનો માત્ર સદ્ વીચારોના પ્રસાર માટે વાચકોને ઘણું ખરું નીઃશુલ્ક મળતાં રહે તેવો અમારો પ્રયાસ રહેશે. અમે 4th October, 2015 સુધીમાં નીચે મુજબની સાત ઈ.બુક્સનું પ્રકાશન કર્યું છે :

1. 'અભીવ્યક્તી' બ્લોગ પર મુકાયેલા પ્રા. રમણ પાઠક (વાચસ્પતી)ના 25 લેખોની 'અભીવ્યક્તી'–ઈ.બુક – 01 (પાનાં : 113; મુલ્ય : મફત)
2. 'અભીવ્યક્તી' બ્લોગ પર મુકાયેલા શ્રી. દીનેશ પાંચાલના 25 લેખોની 'અભીવ્યક્તી'–ઈ.બુક – 02 (પાનાં : 108 ; મુલ્ય : મફત)
3. 'અભીવ્યક્તી' બ્લોગ પર મુકાયેલા શ્રી. મુરજી ગડાના 25 લેખોની 'અભીવ્યક્તી'–ઈ.બુક – 03 (પાનાં : 127; મુલ્ય : મફત)
4. પ્રા. રમણ પાઠક (વાચસ્પતી)ના ચીન્તનાત્મક 37 લેખોની (ઈ.બુક) – 'વીવેક–વલ્લભ' (પાનાં : 190; મુલ્ય : મફત)
5. પ્રા. રમણ પાઠક (વાચસ્પતી)ના 18 વીષયો પર લખેલ ચીન્તનાત્મક લેખોમાંથી તારવી કાઢેલ 206 રૅશનલ મુદ્દાઓનો ગ્રંથ (ઈ.બુક) – 'વીવેકવીજય' (પાનાં : 131; મુલ્ય : મફત)

6. શીક્ષણવીદ્ ડૉ. શશીકાંત શાહની ઈ.બુક ‘આનન્દની ખોજ’ (પાનાં : 53; મુલ્ય : મફત)

7. શીક્ષણવીદ્ ડૉ. શશીકાંત શાહની ઈ.બુક ‘ટીન–એજ’માં બોયફ્રેન્ડથી સાવધાન’ (પાનાં : 51; મુલ્ય : મફત)

‘અભીવ્યક્તી’ બ્લોગના મથાળે **‘અભીવ્યક્તી–ઈ.બુક્સ’** વીભાગ http://govindmaru.wordpress.com/e-books/ માં ઉપરોક્ત **સાતેય** ઈ.બુક્સ મુકી છે. સૌ વાચક બન્ધુઓને ત્યાંથી તે ડાઉનલોડ કરી લેવા વીનન્તી છે. ઘણા નવા શીખેલાઓને કે વયસ્કોને ઈ.બુક ડાઉનલોડના વીધીની ફાવટ નથી; તેવા વાચકમીત્રો, મને govindmaru@yahoo.co.in પર, પોતાનાં નામ–સરનામા સાથે મેલ લખશે તો સપ્રેમ ઈ.બુક્સ મોકલવામાં આવશે.

મણી મારુ

●‘ઈ.બુક’ પ્રકાશક●

405, સરગમ એપાર્ટમેન્ટ,

કૃષી યુનીવર્સીટી સામે, નવસારી.

પોસ્ટ : એરુ એ. સી. – 396 450

સેલફોન : 95 37 88 00 66

ઈ.મેઈલ : manimaru1712@gmail.com



અનુક્રમણીકા